Patanjali
Yoga Sutra



Libera los Libros

El presente texto ha sido compuesto utilizando las siguientes fuentes:

http://www.santosha.com/
Del cual se extrajo el texto en inglés así como los aforismos en sánscrito transliterado.

http://www.ecovisiones.cl/index.html
Del cual se extrajo la traducción de los aforismos de Patanjali.

http://www.oshogulaab.com/index2.htm
Del cual se extrajo la traducción 2

http://portalespiritual.cyberxcel.com/hindu/
Del cual se extrajo la traduccion 3

La traducción al castellano de la introducción de los aforismos, a cargo de nemo11.

Indice

A Brief Introduction to Patanjali's Yoga sutra Una Breve introducción al Yoga Sutra de Patanjali

Though virtually nothing is known about the life of the Indian sage/philosopher Patanjali, the text attributed to him, the Yoga Sutra is the most significant work on the philosophy of yoga. The date the text was composed is also unknown, though it is believed to have been written sometime between 200 BC and 300 AD. The Sanskrit word sutra means thread or aphorism thus the title of the text is sometimes translated as the Yoga Aphorisms of Patanjali.

Aunque virtualmente nada se sabe de la vida del sabio y filósofo hindú Patanjali, el texto atribuido a él, el Yoga Sutra, es el trabajo más significativo de la filosofía yoga. La fecha de composición del texto también es desconocida, aunque se cree que ha sido escrito entre el 200 a.C. y el 300 d.C. La palabra sánscrita “sutra” significa aforismo, así que el título del texto, es a veces traducido como Aforismos de Yoga de Patanjali.

The four chapters or books (padas) of the Yoga-Sutra consist of a total of 195 aphorisms. Because of their brevity these sutras often require commentary or analysis. The most important commentaries include Vyasa's Yoga Bhashya, Vachaspati Mishra's Tattva-Vaisharadi and Vijnana Bhikshu's Yoga-Varttika. Though these texts date from either ancient or medieval times, the tradition of composing commentaries continues to this day with such works as Swami Hariharananda Aranya's Yoga Philosophy of Patanjali and Georg Feuerstein's The Yoga-Sutra of Patanjali: A New Translation and Commentary

Los cuatro capítulos o Libros (padas) del Yoga-Sutra constan en total de 195 aforismos. A causa de la brevedad de los sutras, estos, a menudo, requieren de comentarios o análisis. Entre los más importantes de estos comentarios se encuentran: el “Yoga Bhashya” de Vyasa, el “Tattva-Vaisharandi” de Vachaspati Mishra, y el “Yoga-Varttika” de Vijnana Bhikshu. Aunque estos textos datan de la antigüedad o del medioevo, la tradición de los comentarios prosigue hasta nuestros días; ejemplo de ello

son: la “Filosofía Yoga de Patanjali” de Swami Hariharananda Aranya, y “El Yoga Sutra de Patanjali: Nueva traducción y comentarios” de Georg Feuerstein.

Book I - The Samadhi Pada

Samadhi means absorption, unitive awareness, or ecstasy. This chapter begins with one of the several definitions of Yoga found in the Yoga-Sutra and continues on to define the meaning of, and the techniques for attaining samadhi.

Libro I - El Samadhi Pada

Samadhi significa absorción, conciencia de unidad, o éxtasis. Este capítulo comienza con una de las distintas definiciones de Yoga encontradas a lo largo del Yoga Sutra, y continúa con la determinación del significado del Samadhi y el comentario de las técnicas para lograrlo.

Book II - The Sadhana Pada

Sadhana is the Sanskrit word denoting practice or means. In this book Patanjali introduces two forms of Yoga: kriya-yoga ('action-yoga' consisting of the practice of tapas or austerity, svadhyaya or self-study, and ishvara-pranidhana or devotion) and ashtanga-yoga (eightfold-yoga) cosnsisting fo the practice of yama or restraints, niyama or virtues, asana or postures, pranayama or breath control, pratyahara or withdrawal, dharana or concentration, dhyana or meditation, and samadhi or unitive awareness.

Libro II – El Sadhana Pada

Sadhana es la palabra Sánscrita que denota práctica o medio. En este libro Patanjali introduce dos formas de Yoga: el Kriya Yoga (“Yoga acción” que consta de la práctica de “tapas” o austeridad, “svadhyaya” o auto estudio, y “ishvarapranidhana” o devoción) y el Ashanta Yoga (Óctuple Yoga) que consiste de la práctica de “yama” o abstinencia, “niyama” o virtudes, “asana” o posturas, “pranayama” o control de la respiración, “pratyahara” o retiro, “dhrana” o concentración, “dhyana” o meditación, y “samadhi” o unidad consciente.

Book III - The Vibhuti Pada

Vibhuti means power or manifestation. This chapter deals with the subtle states of awareness and advanced techniques of Yoga practice.

Libro III – El Vibhuti Pada

Vibhuti, significa poder o manifestación. Este capítulo trata sobre los estados sutiles de conciencia y las técnicas avanzadas de la práctica del Yoga.

Book IV - The Kaivalya Pada

Kaivalya means isolation, aloneness, or unitary. This word is one of the philosophical terms for moksha or liberation, the goal of Yoga and refers to the state of radiant consciousness unmixed with conditioned states of mind or thought.

Libro IV – El Kaivalya Pada

Kaivalya significa aislamiento, soledad, o unidad. Esta palabra es uno de los términos filosóficos para “moksha” o liberación, a la cual tiende el Yoga, y se refiere a un estado de esplendorosa conciencia, descontaminado de estados condicionados de la mente o del pensamiento.

Samadhi Pada

(On Unitive Awareness) (Sobre la Unidad Consciente)

1 Aquí comienza la enseñanza del Yoga que ejerce autoridad.
Now instruction in yoga.
atha yoga-anusanam

2 El Yoga es la aptitud para dirigir la mente exclusivamente hacia un objeto y mantener esa dirección sin distracción alguna.
Yoga is the restraint of fluctuations of the mind.
yogas citta-vrtti-nirodhah

3 Entonces nace la capacidad de comprender plena y correctamente el objeto.
Then there is abiding in the seer's own form.
tada drastuh sva rupe'vasthanam

4 La aptitud para comprender el objeto se ve simplemente reemplazada por la concepción que la mente tiene de dicho objeto, o bien por una falta total de comprensión.
Ignorance is the origin of the others, whether dormant, attenuated, interrupted, or fully active.
avidya ksetram uttaresam prasupta-tanu-vicchina-udaranam

5 Las actividades de la mente son cinco, Cada una de ellas puede ser beneficiosa y puede causar problemas.
At other times it takes the form of the fluctuations.
vrtti-sarupyam itarata

6 Las cinco actividades son: la comprensión, la comprensión defectuosa, la imaginación, el sueño profundo y la memoria.
Valid cognition, error, conceptualization, sleep, and memory.
pramana-viparyaya-vikalpa-nidra-smrtayah

7 La comprensión se basa en la observación directa del objeto, la inferencia y la referencia a autoridades dignas de confianza.
Valid cognitions are perception, inference, and valid testimony.
pratyaksa-anumana-agamah pramnani

8 La comprensión defectuosa es la comprensión que se toma por correcta hasta que condiciones más favorables revelan la naturaleza real del objeto.
Error is false knowledge, without foundation.
viparyayo mithya-jnanam atad rupa-pratistham

9 La imaginación es la comprensión de un objeto basada únicamente en palabras y expresiones, incluso en ausencia del objeto.
Conceptualization is the result of words and ideas empty of object.
sabda-jnananupati vastu-sunyo vikalpah

10 Hay sueño profundo cuando la mente está inmersa en la pesadez y ninguna otra actividad está presente.
The sleep fluctuation is based on the intention of nonbecoming.
abhava-pratyaya-alambana vrtti nidra

11 La memoria es la retención mental de una experiencia consciente.

Memory is the recollection of an experienced condition.
anubhuta-visaya-asampramosah smrtih

12 La mente puede alcanzar el estado de Yoga por medio de la práctica y el desapego.

Through practice and dispassion arises restraint.
abhyasa-vairagyabhyam tan nirodhah

13 La práctica es, fundamentalmente, el justo esfuerzo necesario para avanzar hacia el estado de Yoga, alcanzarlo y mantenerlo.
Effort in remaining there is practice.
tatra sthitau yatno'bhyasah

14 Sólo si la práctica adecuada se mantiene largo tiempo, sin interrupciones, con las cualidades de celo y actitud positiva, puede ésta triunfar.

But that is firmlt situated when carefully attended to for a long time without interuption.

sa tu dirgha-kala-nairantarya-satkara-asevito drdha-bhumih sah

15 En el más alto grado hay ausencia total de aspiración a contentar los sentidos o a vivir experiencias extraordinarias.

Dispassion is the knowledge of mastery in one who thirsts not for conditions seen or heard.

drsta-anusravika-visaya-vitrsnasya vasikara-samjna vairagyam

16 Quien ha alcanzado la plena comprensión de su verdadero ser ya no se verá perturbado por influencias que le distraigan, tanto en su interior como a su alrededor.

That highest (dispassion) - thirstlessness for the *gunas* - [proceeds] from the discernment of *purusa*.

tat param purusa-khyater buna-vaitrsnyam

17 Entonces el objeto es gradualmente comprendido de manera plena. Esta comprensión es, al principio, más o menos superficial pero, con el tiempo, se hace más profunda. Llega un día que es total. Nace una alegría pura como consecuencia de una tal profundidad de comprensión que entonces el individuo está tan unido al objeto que pierde consciencia de lo que le rodea.

Samprajnata [arises] from association with discursive thought, reflection, bliss, and I-am-ness.

virtaka-vicara-ananda-asmita-anugamat-samprajnatah

18 Las perturbaciones mentales habituales están ausentes. A pesar de ello, los recuerdos del pasado subsisten.

The other (state) has *samskara* only and is proceded by practice and the intention of cessation.
viram-pratyaya-abhyasa-purvah samskara-seso'nyah

19 Habrá algunas personas nacidas en un estado de Yoga. No necesitan practicar ni disciplinarse.

Of the one who are absorbed in *prakriti* and discarnate, [there is] an intention of becoming.
bhava-pratyayo videha-prakrti-layanam

20 Gracias a la fe, que proporcionará la energía suficiente para superar todas las situaciones, se mantendrá la dirección. La consecuencia del objetivo del Yoga exige tiempo.
Of the others it is proceded by faith, energy, mindfulness, samadhi, and wisdom.
sraddha-virya-smrti-samadhi-prajna-purvaka itaresam

21 A más intensa es la fe y el esfuerzo, más cercano está el objetivo.
The strongly intense ones are near.
tivra-samveganam asannah

22 La profundidad de la fe varía inevitablemente de una persona a otra y, en una misma persona, varía con el tiempo. Los resultados reflejarán estas variaciones.
Hence the distinctions of mild, moderate, and ardent.
mrdu-madhya-adhimatratvat tato'pi visesah

23 Ofrecer regularmente plegarias a Dios, con sentimiento de sumisión a Su poder, permite ciertamente alcanzar el estado de Yoga.
Or from dedication to *Isvara*.
isvara-pranidhanad va

24 Dios es el Ser Supremo, cuyas acciones no se basan jamás en la comprensión defectuosa.
Isvara is a distinct *purusa* untouched by afflictions, actions, fruitions, or their residue.

klesa-karma-vipakasayair aparamrstah purusa-visesa isvarah

25 Él conoce todo lo que se puede conocer.
There the seed of omnisccience is unsurpassed.
tatra niratisayam sarva-jna-bijam

26 Dios es eterno. De hecho es el enseñante último. Es la fuente de "Guía" para todos los instructores pasados, presentes y futuros.
Due to its being unlimited by time, it is the teacher of the prior ones.
Purvesam api guruh kalena anavacchedat

27 La forma más apropiada tiene en cuenta las cualidades de Dios.
Its expression is pranava (OM).
tasya vacakah pranavah

28 Para estar en relación con Dios es necesario dirigirse a Él de una manera adecuada y reflexionar regularmente sobre Sus cualidades.
Repetition of it and realization of its purpose [should be made].
taj japas tad artha-bhavanam

29 Llegará un momento en que la persona percibirá su auténtica naturaleza. Ya no se verá perturbada por ninguna de las interrupciones que pueden aparecer a lo largo de su camino hacia el estado de Yoga.
Thus inward consciousness is attained and obstacles do not arise.
tatah pratyak-cetana-adhigamo'py-antaraya-abhavas-ca

30 Hay nueve tipos de interrupciones al desarrollo de la claridad mental: la enfermedad, el estancamiento mental, las dudas, la imprevisión, la fatiga, el exceso de complacencia, las ilusiones sobre el verdadero estado mental de uno mismo, la falta de perseverancia y la regresión. Son obstáculos porque crean perturbaciones mentales y refuerzan las distracciones.

These obstacles, distractions of the mind, are: sickness, dullness, doubt, carelessness, laziness, sense addiction, false view, non-attainment of a stage, and instability.

vyadhi-styana-samsaya-pramada-alasya-avirati-bhranti- darsana-alabdha-bhumikatva-anavasthitatvani citta-viksepas te'ntarayah

31 Todas estas interrupciones provocan uno o más de los siguientes síntomas: incomodidad mental, pensamiento negativo, incapacidad de sentirse cómodo en diferentes posturas corporales y dificultad para controlar la propia respiración.

A dissatisfied, despairing body and unsteady inhalation and exhalation accompany the distractions.

duhkha-daurmanasya-angam ejayatva-svasa-prasvasa viksepa-sahabhuva

32 Si se puede escoger y poner en práctica un medio apropiado para estabilizar la mente, las interrupciones no pueden echar raíces, sean cuales sean las provocaciones.

For the purpose of countering them, [there is] the practice of one thing (*eka-tattva*).

tat pratisedha-artham eka-tattva-abhyasa

33 En la vida cotidiana vemos, a nuestro alrededor, personas más felices que nosotros. Algunas hacen cosas dignas de elogio, otras originan problemas. Sea cual sea nuestra actitud habitual hacia tales personas y sus acciones, si podemos estar contentos con aquellos que son más felices que nosotros, ser compasivos con los infortunados, estar alegres con los que realizan acciones dignas de elogio y si los errores de los demás no nos afligen, nuestras mentes estarán muy tranquilas.

Clarification of the mind [results] from the cultivation of friendliness, compassion, happiness, and equanimity in conditions of pleasure, dissatisfaction, merit, and absence of merit, respectively.

maitri-karuna-mudita-upeksanam suhkha-duhkha-

punya-apunya-visayanam bhavanatas citta prasadanam

34 Puede ser útil la práctica de ejercicios respiratorios a base de expiraciones prolongadas.
Or by expulsion and retention of breath.
pracchardana-vidharanabhyam va pranasya

35 Por medio de la indagación habitual sobre el papel de los sentidos podemos reducir las distorsiones mentales.
Or steady binding of the mind-organ arises in activity of involvement with a condition.
visaya-vati va pravrttir utpanna manasah sthiti-nibandani

36 Por medio de la indagación sobre lo que es la vida y sobre lo que nos mantiene vivos, podemos encontrar algún alivio a nuestras distracciones mentales.
Or having sorrowless illumination.
visoka va jyotismati

37 Cuando nos enfrentamos a problemas, el consejo de alguien que haya dominado problemas similares puede ser de gran ayuda.
Or [on a] mind in a condition free from attachment.
vita-raga-visayam va cittam

38 La exploración de nuestros sueños, de nuestro sueño y de las experiencias vividas en estados o en relación con ellos nos puede ayudar a clarificar algunos de nuestros problemas.
Or resting on knowledge [derived] from dream or sleep.
svapna-nidra-jnana-alambanam va

39 Toda indagación digna de interés puede calmar la mente.
Or from meditation as desired.
yatha abhimata-dhyanad-va

40 Cuando este estado ha sido alcanzado, no hay nada que sobrepase la capacidad de comprensión. La mente puede mantenerse y ayudar a comprender lo simple y lo complejo, lo infinito y lo infinitesimal, lo perceptible y lo imperceptible.
Mastery of it [extends] from the smallest to the greatest.
parama-anu-parama-mahattva-anto'sya vasikarah

41 Cuando la mente está libre de distracción, todos los procesos mentales pueden estar implicados en el objeto de indagación. Al permanecer en este estado, gradualmente se llega a estar totalmente absorto en el objeto. Entonces la mente refleja, como un diamante sin defecto, los trazos de dicho objeto y nada más.
[The accomplished mind] of diminished fluctuations, like a precious (or clear) jewel assuming the color of any near object, has unity among grasper, grasping, and grasped.
ksina-vrtter abhijatasya-iva maner grahitr-grahana-grahyesu tat-sth-tad-anjanata samapattih

42 Al principio, a causa de nuestras experiencias e ideas pasadas, nuestra comprensión del objeto está deformada. Todo lo que ha sido oído, leído o sentido puede interferir en nuestra percepción.
Svatikara unity is the commingling by conceptualization of word, purpose, and knowledge.
tatra sabda-artha-jnana-vikalpaih samkirna savitarka sama pattih

43 Cuando se sostiene la dirección de la mente hacia el objeto, las ideas y recuerdos del pasado pierden terreno gradualmente, La mente llega a ser transparente como un cristal y es una sola cosa con el objeto. En este momento no hay sentimiento de uno mismo. Es la percepción pura.
Nirvitarka is when memory is purified, as if emptied of its own form, and the object alone shines forth.
smrti-parisuddhau sva rupa-sunya-iva-artha-matra-nirbhasa nirvitarka

44 Este proceso es posible con cualquier tipo de objeto, a todo nivel de percepción: superficial y general o profundo y específico.
Similarly explained are sarvicara and nirvicara which are subtle conditions.
etayaiva savicara nirvicara ca suksma-visaya vyakhyata

45 La mente no puede comprender la fuente misma de la percepción que hay en nosotros. Por lo demás, sus objetos de comprensión son ilimitados.
And the subtle condition terminates in the undesignated.
suksma-visayatvam ca aliinga-paryavasanam

46 Todos estos procesos que consisten en dirigir la mente exigen un objeto de indagación.
These are *samadhi* with seed.
ta eva sabijah samadhi

47 Entonces la persona empieza a conocerse verdaderamente.
In skill with *nirvicara*, clarity of authentic self arises.
nirvicara-vaisaradye'dhyatama-prasadh

48 Entonces lo que esa persona ve y comparte con otros está libre de error.
There the wisdom is *rtam*-bearing (or truth-bearing).
rtam bhara tatra prajna

49 Su conocimiento ya no se basa en la memoria o en la inferencia. Es espontáneo, directo y se realiza a un nivel y con una intensidad que sobrepasan lo ordinario.
Its condition is different from heard or inferred knowledge because of its distinct purpose.
sruta-anumana-prajnabhyam anya-visaya visesa-arthatvat

50 A medida que esta cualidad mental de reciente adquisición se va reafirmando gradualmente, domina las otras tendencias mentales basadas en la comprensión defectuosa.
The *amskara* born of it obstructs other *samskaras*.
taj-jah samskaro'nya-samskara-pratibandhi

51 La mente alcanza un estado en el que no hay impresión de ninguna clase. Es abierta, límpida, simplemente transparente.
Whith even that restricted, everything is restricted and that is seedless *samadhi*.
tasya api nirodhe sarva-nirodhan nirbijah samadhih

Sadhana Pada

(On Practice) (Sobre la Práctica)

1 La práctica del Yoga debe reducir las impurezas, tanto físicas como mentales. Debe desarrollar nuestra capacidad de examinarnos a nosotros mismos y debe ayudarnos a comprender que, al fin y al cabo, no somos los dueños de todo lo que hacemos.
Austerity, self-study, and dedication to *Isvara* are *kriya yoga*.
tap ah-svadhyaya-isvara-pranidhanani kriya-yoga

2 Entonces estas prácticas eliminarán sin duda los obstáculos que impiden la claridad de percepción.
[It is] for the purposes of cultivating *samadhi* and attenuating the afflictions.
samadhi-bhavana-artha klesa-tanu-karana-arthas ca

3 Los obstáculos son las comprensiones defectuosas, la confusión de valores, el exceso de apego, las aversiones irracionales y el sentimiento de inseguridad.
Ignorance, I-am-ness, attraction, aversion, and desire for continuity are the afflictions.
avidya-asmita-raga-dvesa-abhinivesa

4 La comprensión defectuosa es la fuente de todos los demás obstáculos, que no aparecen necesariamente al mismo tiempo y cuyo impacto es variable. A veces son oscuros y apenas discernibles, a veces visibles y dominantes.
Ignorance is the origin of the others, whether dormant, attenuated, interrupted, or fully active.
avidya ksetram uttaresam prasupta-tanu-vicchina-udaranam

5 La comprensión defectuosa conduce a errores de comprensión de las características, origen y efectos de los objetos percibidos.
Ignorance is seeing the noneternal as eternal, the impure as pure, dissatisfaction as pleasure, and nonself as self.

anitya-asuci-duhkha-anatmasu-nitya-suci-sukha-atma-khyatir avidya

6 La falsa identificación se establece cuando consideramos la actividad mental como la verdadera fuente de la percepción.
I-am-ness is when the two powers of seer and seen [appear]
as a single self.
drg-darsana-saktyor eka atmata iva asmita

7 El apego excesivo está basado en la convicción de que contribuirá a la felicidad eterna.
Attraction is clingling to pleasure.
sukha-anusayi ragah

8 Las aversiones irracionales suelen ser el resultado de experiencias penosas sufridas en el pasado, ligadas a situaciones y objetos concretos.
Aversion is clinging to dissatisfaction.
duhkha-anusayi ragah

9 La inseguridad es el sentimiento innato de ansiedad ante el futuro. Afecta tanto a ignorantes como a sabios.
Desire for continuity, arising even among the wise, is sustained by
self-inclination.
svarasa-vahi viduso' pi tatha rudho' bhinivesa

10 Cuando los obstáculos parecen no estar presentes, es importante mostrarse vigilante.
These subtle ones are to be avoided by a return to the origin.
te pratiprasava-heya suksmah

11 Avanzar hacia un estado de reflexión para reducir su impacto e impedirles recobrar la fuerza.
Their fluctuations are to be voided by meditation.
dhyana-heyas tad-vrttayah

12 Los obstáculos influyen en nuestras acciones y sus consecuencias. Dichas consecuencias pueden ser o no evidentes en el momento de la acción.
he residue of karma, rooted in affliction, is felt in seen or unseen existence.
klesa-mulah karma-asayo drsta-adrsta-janma-vedaniyah

13 Mientras prevalecen los obstáculos, todos los aspectos de la acción se afectan: su ejecución, su duración y sus consecuencias.
While the root existence, there is fruition of it as birth, duration, and experience.
sati mule tad-vipako jaty-ayur-bhogah

14 Las consecuencias de una acción serán dolorosas o beneficiosas según si los obstáculos estaban o no presentes en el planteamiento o realización de dicha acción.
These fruits are joyful or painful according to whether the causes are meritorious or demeritorious.
te hlada-paritapa-phala punya-apunya-hetutvat

15 Los efectos dolorosos de todo objeto o situación pueden provenir de uno o varios de los factores siguientes: cambios en el objeto percibido, deseo de repetir experiencias agradables y poderoso efecto dl condicionamiento pasado. Por otra parte, pueden influir cambios que se produzcan en el propio individuo.
For the discriminating one, all is dissatisfaction due to the conflict of the fluctuations of the gunas and by the dissatisfactions due to parinama, sorrow, and samskaras.
parinam-tapa-samskara-duhkhair guna-vrrti-virodhac ca duhkham eva sarvam vivekinah

16 Los efectos dolorosos que pueden producirse deben ser previstos y evitados.
The dissatisfaction yet to come is to be avoided.
heyam duhkham anagatam

17 La causa de las acciones que producen efectos dolorosos es la incapacidad para distinguir lo que es percibido de lo que percibe.
The cause of what is to be avoided is the union of seer with the seen.
drastr-drsyayoh samyoga heya-hetuh

18 Todo lo que es percibido abarca no sólo los objetos externos, sino también la mente y los sentidos. Comparten tres cualidades: pesadez, actividad y claridad. Ejercen dos tipos de efectos: exponer a "lo que percibe" a sus influencias o procurar lo medios para hacer la distinción entre ellos y "lo que percibe".
The seen has the qualities of light, activity, and inertia, consists of the elements and the senses, and has the purposes of experience an liberation.
prakasa-kriya-sthiti-silam bhuta-indriya-atmakam
bhoga-aparvargartham drsyam

19 Todo lo que es percibido está r □ lacionado porque comparte las tres cualidades.
The distinct, the indistinct, the designator, and the unmaifest are the divisions of the *gunas*.
visesa-avisesa-linga-matra-alingani guna-parvani

20 Lo que se percibe no está sometido a ninguna variación, pero percibe siempre por medio de la mente.
The seer only sees; though pure, it appears intentional.
drastr drsi-matraha suddho'pi pratyaya-anupasyah

21 Todo lo perceptible sólo tiene una finalidad: ser percibido.
The nature of the seen is only for the purpose of that (*purusa*).
tad-artha eva drsyaya-atma

22 La existencia y la apariencia de todos los objetos de percepción son independientes de las necesidades de un "lo que percibe" en concreto. Existen sin referencia individual para poder atender a las diversas necesidades de otros individuos.
When [its] purpose is done, it disappears; otherwise it does not disappear due to being common to others.

krtaa-artham prati nastam apy anastam tad anya-sadharanatva

23 Todo lo que es percibido, sea lo que sea y sea cual sea su efecto sobre un individuo dado, no tiene, en definitiva, más que una finalidad: clarificar la distinción entre el mundo exterior que es visto y el mundo interior que ve.
Union (*samyoga*) is the cause of apprehending as [one] self-form the two powers of owner and owned.
sva-svami-saktyoh sva-rupa-upalabdhi-hetuh samyogah

24 La falta de claridad en la distinción entre lo que percibe y lo que es percibido se debe al cúmulo de comprensión defectuosa.
The cause of it is ignorance.
tasya hetur avidya

25 Cuando la comprensión defectuosa se reduce, la claridad aumenta proporcionalmente. Esta es la vía hacia la libertad.
From its absence, *samyoga* ceases; [this is] the escape, the isolation from the seen.
tad-abhavat samyoga-abhavo hanam tad-drseh kaivalyam

26 Los medios deben ser dirigidos esencialmente hacia el desarrollo de la claridad, para que se convierta en evidente la diferencia entre las cualidades cambiantes de lo que es percibido y la inmutable cualidad de lo que se percibe.
The means of escape is unfaltering discriminative discernment.
viveka-khyatir aviplava hanopayah

27 La obtención de la claridad es un proceso gradual.
His wisdom to the last stage is sevenfold.
tasya saptadha pranta-bhumih prajna

28 La práctica y la indagación sobre los diversos aspectos del Yoga reducen gradualmente los obstáculos como la comprensión defectuosa. Entonces la luz de la percepción aparece y la distinción entre lo que percibe y lo que es percibido se hace más evidente. Ahora todo puede ser comprendido sin error.
From following the limbs of yoga, on the destruction of impurity there is a light of knowledge, leading to discriminative discernment.
yoga-anga-anusthanad asuddhi-ksaye jnana-diptir a viveka-kyateh

29 La práctica del Yoga comprende:
Yama (nuestras actitudes respecto a lo que nos rodea), Niyama(nuestras actitudes hacia nosotros mismos.), Âsana (la práctica de ejercicios físicos), Prânâyâma (la práctica de ejercicios respiratorios), Pratyâhâra (la sujeción de los sentidos), Dhâranâ (la capacidad de dirigir la mente), Dhyâna (la capacidad de desarrollar interacciones con lo que intentamos comprender), Samâdhi (la integración completa con el objeto de nuestra comprensión).
Restraint, observance, postures, control of breath, withdrawal, concentration, meditation, and *samadhi* are the eight limbs.
yama-niyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samadhyo stav-angani

30 Yama. Consideración hacia todos los seres vivos, en particular hacia los inocentes, los que están en apuros o en una situación peor que la nuestra. Comunicación adecuada por medio del lenguaje, escritos, gestos y acciones. Abandono de la codicia o capacidad de resistir al deseo de lo que no nos pertenece. Moderación en todos nuestros actos. Abandono de la avaricia o capacidad de aceptar sólo lo apropiado.
The restraints are nonviolence, truthfulness, nonstealing, sexual restraint, and nonpossession.
ahimsa-satya-asteya-brahmacarya-aparigraha yamah

31 Cuando la adopción de estas actitudes frente al mundo que nos rodea ya no es un mero compromiso, sea cual sea la situación social, cultural, intelectual e individual, es que se acerca a la irreversibilidad.

When not limited by life-state, place, time, or circumstance in all occasions.

jati-desa-kala-samaya-anavacchinnah sarva-bhauma mahavratam

32 Niyama. Limpieza, es decir, mantener limpio y aseado nuestro cuerpo y nuestro entorno. Contentamiento o facultad de sentirse a gusto con lo que se posee y lo que no se posee. Eliminación de las impurezas que hay en nuestro organismo físico y mental por la práctica de hábitos correctos de sueño, ejercicio, nutrición, trabajo y relajación. Estudio y necesidad de revisar y evaluar nuestros progresos. Veneración de una inteligencia superior o aceptación de nuestros límites frente a Dios, el Omnisciente.

Purity, contentment, austerity, self-study, and dedication to Isvara are the observances.

sasuca-santosha-tapah-svadhyaya-isvara-pranidhanani niyamah

33 Cuando estas actitudes son cuestionadas, puede ser útil la reflexión sobre las posibles consecuencias de otras actitudes alternativas.

When there is bondage due to discursive thought, the cultivation of the opposite [is prescribed].

vitarka-badhane pratipaksa-bhavanam

34 Por ejemplo, un deseo súbito de actuar con rudeza, de apoyar o aprobar acciones duras, puede ser frenado reflexionando sobre sus consecuencias nocivas. Actos de este tipo provienen, a menudo, de instintos inferiores como la cólera, la posesividad o un juicio deficiente. Sea cual sea la importancia de estas acciones, la reflexión en una atmósfera favorable puede frenar nuestros deseos de actuar de esta manera.

Discursive thoughts like violence, etc., whether done, caused or approved, consisting in lust, anger, or delusion, and whether mild, medium, or intense, have as their endless fruits *** and ignorance; thus, cultivation of opposites [is prescribed].

vitarka himsa-adayah krta-karita-anumodita lobha-

krodha-moha-purvaka mrdu-madhya-adhimatra duhkha-ajnana-ananta-phala iti pratipaksa-bhavanam

35 A más considerado se es, más se estimulan sentimientos amigables en todos aquellos que se encuentran en nuestra presencia.
When in the presence of one established in nonviolence, there is the abandonment of hostility.
ahimsa-pratistayam tat-samnidhau vira-tyagah

36 Quien muestra un fino sentido de la comunicación no errará en sus actos.
When established in truthfulness, [there is] correspondence between action and fruit.
satya-pratisthyam kriya-phala-asrayatvam

37 Quien es digno de confianza, porque no codicia lo que pertenece a otros, tiene naturalmente la confianza de todos, que lo comparten todo con él, por muy preciosa que sea la cosa a compartir.
When established in nonstealing, [whatever is] present is all jewels.
asteya-pratisthyam sarva-ratna-upasthanam

38 A su más alto nivel, la moderación produce la más alta vitalidad individual.
When established in sexual restraint, vigor is obtained.
brahmacarya-pratisthayam virya-labhah

39 Quien no es avaricioso está seguro. Tiene tiempo de entregarse a la reflexión profunda. Su comprensión de sí mismo es completa.
When steadfast in nonpossession, there is knowledge of "the how" of existence.
aparigraha-sthairye janma-kathamta sambodhah

40 La limpieza, al desarrollarse, señala lo que debe ser constantemente cuidado y lo que es eternamente limpio. Lo que se deteriora es exterior. Lo que no se deteriora está, profundamente en nuestro interior.

From purity arises dislike of one's own body and noncontact with others.

saucat sva-anga-jugupsa parair asamsargah

41 Además llegamos a ser capaces de reflexionar sobre la muy profunda naturaleza de nuestra propia individualidad, incluyendo la fuente de la percepción, sin sufrir la distracción de los sentidosy libres de la comprensión defectuosa acumulada en el pasado.

And purity of *sattva*, cheerfulness, onepointedness, mastery of the senses, and fitness for the vision of the self.

sattva-suddhi-saumanasya-eka-agrya-indriya-jaya-atma-darsana-yogyatvani ca

42 El resultado del contentamiento es la felicidad completa.

From contentment, unsurpassed happiness is obtained.

samtosad anuttamah sukha-labhah

43 La eliminación de las impurezas permite un funcionamiento más eficaz del cuerpo.

From austerity arises the destruction of impurity and the perfection of the body and the senses.

kaya-indriya-siddhir asuddhi-ksayat tapasah

44 El estudio, llevado a su más alto grado, nos acerca a fuerzas superiores que ayudan a comprender lo más complejo.

From self-study arises union with the desired diety.

svadhyayad ista-devata-samprayogah

45 Venerar a Dios proporciona la capacidad de comprender completamente cualquier objeto que se elija.

Perfection in *samadhi* [arises] from dedication to *Isvara*.

ahimsa-pratistayam tat-samnidhau vira-tyagah

46 Âsana y prânâyâma. La âsana debe tener una doble cualidad: la atención y la relajación.

Asana is steadiness and ease.

sthira-sukham asanam

47 Estas cualidades pueden ser obtenidas reconociendo y observando las reacciones del cuerpo y de la respiración a las diferentes posturas que constituyen la práctica de âsana. Una vez conocidas, estas reacciones pueden ser dominadas paso a paso.
From relaxation of effort and endless unity.
prayatna-saithiya-ananta-samapattibhyam

48 Si estos principios se siguen correctamente, la práctica de âsana ayudará al practicante a soportar, e incluso minimizar, el efecto de las influencias exteriores sobre el cuerpo: la edad, el clima, la alimentación y el trabajo.
Thus, there is no assault by the pairs of opposites.
tato dvandva-anabhighatah

49 El prânàyâma es la regulación consciente y deliberada de la respiración, que reemplaza las formas inconscientes de respiración. Sólo es posible si se tiene un cierto dominio de la práctica de âsana.
Being in this, there is control of the breath, which is cutting off of the motion of inbreath and outbreath.
tasmin sati svasa-prasvasayor gati-viccedah pranayamah

50 Comprende la regulación de la expiración, de la inspiración y de la supresión de la respiración. La regulación de estas tres fases se realiza modulando su duración y manteniendo esta modulación durante un cierto tiempo. La mente debe centrarse en este proceso. Los componentes de la respiración deben ser, a la vez, largos y uniformes.
Its fluctuations are external, internal, and suppressed; it is observed according to time, place, and number, and becomes long and subtle.
baha-abhyantara-stambha-vrttir desa-kala-samkhyabhih paridrsto dirgha-suksmah

51 Entonces la respiración trasciende el plano de la conciencia.

The fourth is withdrawal from external and internal conditions [of breath].

bahya-abhyantara-visaya-aksepi caturthah

52 La practica regular de prânâyâma reduce los obstáculos que inhiben la clara percepción.
Thus, the covering of light is dissolved.

tath ksiyate prakasa-avaranam

53 La mente está preparada ahora para ser dirigida hacia un objeto elegido.
And there is fitness of the mind organ for concentrations.

dharanasu ca yogyatamanasah

54 La sujección de los sentidos se produce cuando la mente es capaz de permanecer en la dirección elegida y los sentidos, que se desvían de los diversos objetos del entorno, siguen fielmente la orientación de la mente.
Withdrawal of the senses is the disengagement from conditions as if in imitation of the own-form of the mind.

sva-visaya-asamprayoge cittasya sva-rupa-anukara iva indriyanam pratyaharah

55 Entonces los sentidos son dominados.
Then arises utmost command of the senses.

tath parama vasyata indriyanam

El Vibhuti Pada

(On Attainment) (Sobre la Realización)

1 La mente ha alcanzado la capacidad de ser dirigida (dhâranâ) cuando la dirección hacia un objeto escogido es posible, sin tener en cuenta la existencia de numerosos objetos potenciales al alcance de la persona.
Concentration of the mind is [its] binding to a place.
desa-bandhas cittasya dharana

2 Entonces las actividades mentales forman una corriente ininterrumpida, en relación exclusiva con el objeto.
The extension of one intention *there*, is meditation.
tatra pratyaya-eka-tanata dhyanam

3 Pronto la persona estará tan absorvida por el objeto que ya sólo es aparente la comprensión de dicho objeto. Es como si la persona hubiera perdido su propia identidad. Es la integración completa en el objeto de comprensión (samâdhi).
When the purpose alone shines forth as if empty of own form, that indeed is *samadhi*.
tad eva-artha-matra-nirbhasam svarupa-sunyam iva samadhih

4 Cuando estos procesos se aplican al mismo objeto de forma continua y exclusiva, la práctica recibe el nombre de samyama.
The unity of these three is *samyama*.
trayam ekatra samyamah

5 Practicar samyama sobre un objeto elegido lleva a un conocimiento completo de éste, en todos sus aspectos.
From the mastery of that, the splendor of wisdom.
tad-jayat prajna alokah

6 El samyama debe desarrollarse gradualmente.

Its application is in stages.
tasya bhumisu viniyogah

7 Comparativamente, los tres aspectos del Yoga descritos en estos sûtras (III. 1, 2 y 3) son más complejos que los cinco primeros aspectos del Yoga (sûtra II. 29).
These three inner limbs are (distinct) from the prior ones.
trayam-antar-angam purvebhyah

8 El estado en que la mente está exenta de toda impresión y nada queda fuera de su alcance (nirbîjah samâdhi) es más complejo que el estado en que se dirije la mente hacia un objeto (samâdhi).
These indeed are outer limbs [in regard to] the seedless.
tad api bahir-angam nirbijasya

9 La mente puede tener dos estados, basados en dos tendencias distintas: la distracción y la atención. Ahora bien, a cada instante prevalece un solo estado y ese estado determina el comportamiento, las actitudes y los modos de expresión de la persona.
[In regard to] the two *samskaras* of emergence and restraint, when that of appearance (emergence) is overpowered, there follows a moment of restraint in the mind; this is the *parinama* of restraint.
vyutthana-nirodha-samskarayor abhibhava-pradurbhavau nirodha-ksana-citta-anvayo nirodha-parinamah

10 Por una práctica constante e ininterrumpida, la mente puede mantenerse en el estado de atención durante largo tiempo.
From the samskaraof this there is a calm flow.
tasya prasanta vahita samskarat

11 La mente alterna entre la posibilidad de una intensa concentración y un estado que otros objetos pueden llamar su atención.
When there is obstruction of all objectivity and the arising of one-pointedness, there is of the mind the parinama of *samadhi*.
sarva-arthata-ekagratayoh ksaya-udayau cittasya samadhi-parinamah

12 La mente alcanza un nivel en que permanece en sólida y continua relación con el objeto. Las distracciones dejan de aparecer.
Hence again, when there is equanimity between arising and quieted intentions, there is the parinama of one-pointedness of the mind.
tatah punah santa-uditau tulya-pratyayau cittasya-ekagrata-parinamah

13 Así como se ha establecido que la mente tiene diferentes estados, que orginan diversos modos de comportamiento, actitudes y posibilidades en el individuo, también se puede decir que los cambios en cuestión pueden suceder en todos los objetos de percepción y en los sentidos. Estos cambios pueden manifestarse a distintos niveles y ser influidos por fuerzas exteriores como el tiempo o nuestra inteligencia.
By this are similarly explained the parinamas of state, designation, and dharama amongst the elements and the senses.
etena bhuta-indiyesu dharma-lasana-avastha-parinama vya khyatah

14 Una sustancia contiene todas sus características y, según la forma particular que adopta, aparecerán las características que correspondan a esta forma. Sin embargo, sea cual sea la forma, sean cuales sean las características visibles, existe una base que las abarca a todas. Ciertas características aparecieron en el pasado, otras aparecen ahora y otras pueden revelarse en el futuro.
The *dharma*-holder corresponds to the *dharma* whether quieted, arisen, or undetermined (past, present, or future).
santa-udita-avyapadesya-dharma-anupati-dharmi t

15 Al cambiar el orden o secuencia del cambio, las características de un tipo determinado pueden ser modificadas hacia otro tipo distinto.
The casue of the difference between parinamas is the difference in the succession.
krama-anyatvam parinama-anyatve hetuh

16 Practicar samyama sobre el proceso de cambio, sobre la forma en que éste sufre la influencia del tiempo o de otros factores, desarrolla el conocimiento del pasado y del futuro.
From *samyama* on the threefold parinamas (there is) knowledge of past and future.
parinama-traya-samyamad atita-anagata-jnanam

17 Practicar samyama sobre las interacciones entre lenguaje, ideas y objetos consiste en examinar los rasgos propios de los objetos, los medios de describirlos y las ideas y sus influencias culturales sobre la mente de quienes los describen. Por esta vía se puede hallar el modo de comunicación más preciso y eficaz, sean cuales sean las barreras lingüísticas, culturales o de otro tipo.
From the overlapping here and there of words, purposes, and intentions, there is confusion. From *samyama* on the distinctions of them, there is knowledge of the (way of) utterance of all beings.
sabda-artha-pratyayanam itara-itara adhyasat samskaras tat pravibhaga-samyamat sarva-bhuta-ruta-jnanam

18 Practicar samyama sobre las propias tendencias y hábitos conduce a sus orígenes. En consecuencia, se adquiere un conocimiento profundo del propio pasado.
From effecting the perception of samskara, there is knowledge of previous births.
samskara-saksat karanat purva-jati-jnanam

19 Practicar samyama sobre los cambios que sobrevienen en la mente de una persona y sus consecuencias, desarrolla en nosotros la capacidad de observar con agudeza el estado mental de los demás.
[Similarly, from perception of another's] intentions, there is knowledge of another mind.
pratyasya para-citta-jnanam

20 No, la causa del estado mental de una persona está más allá del campo de observación de otra.

But this is not with support because there is no condition of it in the elements.

na ca tat salambanam tasya avisayi bhutatvat

21 Practicar samyama sobre la relación que existe entre los rasgos físicos y lo que la influencia, puede darnos el medio de fusionarnos con nuestro entorno, de manera que nuestra propia forma pasa a ser indiscernible.

From samyama on the form (*rupa*) of the body, [there arises] the suspension of the power of what is to be grasped and the disjunction of light and the eye, resulting in concealment.

kaya-rupasamyamat tad grahya-sakti-stambhe caksuh prakasa-asamyoge antardhanam

22 Los resultados de las acciones pueden ser inmediatos o retardados. Practicar samyama sobre esto puede conferir la capacidad de predecir la sucesión de acciones futuras e incluso la propia muerte.

Karma is either in motion or not in motion. From *samyama* on this, or from naturual phenomena boding misfortune, there is knowledge of death.

sopakramam nirupakramam ca karman tad samyamat aparanta-jnanam aristebhyahva

23 Cualidades como la amistad, la compasión y el contentamiento pueden ser objeto de indagación por medio de la práctica de samyama. Así se puede aprender a reforzar la cualidad que se quiera.

[By *samyama*] on friendliness and so forth, (corresponding) powers.

maitri adisu balani

24 Practicar samyama sobre la fuerza física del elefante puede darnos su fuerza.

[By *samyama*] on powers, the powers like those of the elephant, and so forth.

balesu hasti-bala-adini

25 Dirigir la mente hacia la mismísima fuerza vital y, por medio de samyama, mantener esta dirección da como resultado el poder de

observar finas sutilezas y comprender lo que impide la observación profunda. En ausencia de tales sutiles capacidades nuestra observación está claramente limitada.
Due to the casting of light on a [sense] activity, there is knowledge of the subtle, concealed, and distant.
pravrtti-aloka-nyasat suksma-vyahahita-viprakrsta-jnanam

26 Practicar samyama sobre el sol da un vasto conocimiento del sistema planetario y de las regiones cósmicas.
From *samyama* on the sun, [arises] knowledge of the world.
bhuvana-jnanam surye samyamat

27 Practicar samyama sobre la luna da un conocimiento completo de la posición de las estrellas en diferentes momentos.
On the moon, knowledge of the ordering of the stars.
candre tara-vyutha-jnanam

28 Practicar samyama sobre la estrella polar da el conocimiento de los movimientos relativos de las estrellas.
On the polar star, knowledge of there movement.
dhruve tad gati-jnanam

29 Practicar samyama sobre el ombligo da el conocimiento de los diversos órganos del cuerpo y su disposición.
On the central *cakra*, knowledge of the ordering of the body.
yama-niyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samadhyo stav-angani

30 Tomar la garganta como punto de indagación en samyama da la comprensión del hambre y la sed. Esto permite dominar sus manifestaciones extremas.
On the hollow of the throat, cessation of hunger and thirst.
kantha-kupe ksut-pipasa-nivrttih

31 Practicar samyama sobre la región del pecho, la investigación de las sensaciones que allí se sienten en diferentes estados físicos y

psíquicos procura los medios para permanecer estable y tranquilo, incluso en situaciones de gran tensión.
On the tortoise *nadi*, stability.
kurma-nadyam sthairyam

32 Practicar samyama sobre la fuente de la inteligencia superior en una persona desarrolla capacidades supranormales.
On the light in the head, vision of the perfected ones.
murdha-jyotisi siddha-darsanam

33 Todo puede ser comprendido. Una comprensión nueva y espontánea aparece a cada paso.
Or from intuition, everything.
pratibhad va sarvam

34 Practicar samyama sobre el corazón revelará, sin duda alguna, las cualidades de la mente.
On the heart, understanding of the mind.
vhrdaye citta-samvit

35 La mente que está sujeta a cambio y "Lo que percibe", que no lo está, están próximos pero son, sin embargo, de carácter distinto y diferenciado. Cuando la mente está dirigida hacia el exterior y actúa maquinalmente, dirigiéndose hacia los objetos, hay placer o dolor. Sin embargo, cuando en el momento adecuado una persona inicia una indagación sobre la naturaleza misma del vínculo entre "Lo que percibe" y la percepción, la mente es desconectada de los objetos externos y aparece la comprensión de "Lo que percibe".
When there is no distinction of intention between the *purusa* and the perfect *sattva*, there is experience for the purpose of the other [*purusa*]; from *samyama* on purpose being for the self, there is knowledge of *purusa*.
sattva-purusayor atyanta-asamkirnayoh pratyaya-avisesah bhogah para-arthatvat svartha-samyamat purusa-jnanam

36 Comienza entonces la adquisición de aptitudes extraordinarias de percepción.
Hence are born intuitive hearing touching, tasting, and smelling.
tatah pratibha-sravana-vedana-adarsa-asvada-vartah jayante tatah

37 Para una persona que ha de recaer en un estado de distracción, vale la pena poseer este conocimiento extraordinario y las capacidades adquiridas por medio de samyama. Pero para alguien que busca únicamente un estado continuo de Yoga, los resultados del samyama son obstáculos en sí mismos.
These are impediments to *samadhi*; in emergence (world production), they are perfections.
te samadhau upasargah vyutthane siddhayah

38 Por la indagación sobre la causa de esta rígida situación que liga la mente al individuo y por el exámen de los medios para relajar esta rigidez, aparece un gran potencial en el individuo para ir más allá de sus límites personales.
From the relaxation of the cause of bondage and from the preception of the manifestation, there is an entering of the mind into another embodiment.
bandha-karana-saithilyat pracara-samvedanat ca cittasya para-sarira-avesah

39 Por el dominio de las fuerzas que transmiten las sensaciones del cuerpo a la mente, es posible dominar los estímulos externos. Por ejemplo, se puede soportar el contacto del agua a cualquier temperatura o los pinchazos de espinas; se puede caminar sobre superficies inestables e incluso sentirse ligero como un globo.
From mastery of the upbreath, there is nonattachment amongst water, mud, and thorns, etc., and a rising above.
udana-jayat jala-panka-kantaka-adisu asangah ukrantis ca

40 Por el dominio de samâna se pueden experimentar sensaciones de calor excesivo.

From mastry of the *samana*, there is radiance.
samana-jayat jvalanam

41 Practicar samyâma sobre la relación entre el oído y el espacio desarrolla un extraordinario sentido de la audición.
From *samyana* on the connection between the ear and space, [there arises] the divine ear.
srotva-akasayoh sambandha-samyamad divyam srotram

42 Por la práctica de samyama sobre la relación entre el cuerpo y el espacio y por el estudio de las propiedades de los objetos que flotan en el aire, como una flor de algodón, puede conseguirse el conocimiento del desplazamiento en el espacio.
From *samyama* on the connection between body and space, and from unity with the lightness of cotton there is movement through space.
kaya-akasayoh sambandha-samyamat laghu-tula-samapatteh ca akasa-gamamam

43 Con el estudio de estos fenómenos y con el desarrollo de las condiciones en las que la mente no comete error de percepción aparece una facultad extraordinaria que permite sondear la mente de los demás. También se reducen las nubes que oscurecen la percepción correcta.
An outer, genuine fluctuation is the great discarnate; hence the covering of light is destroyed.
bahir akalita vrttir maha-videha tatah prakasa-avarana-ksaya

44 La práctica de samyama sobre el origen de la materia, bajo todas sus formas, manifestaciones y usos, permite desarrollar el dominio de los elementos.
From *samyama* on the significance and connection of the subtle and the own-form of the gross, there is mastery over the elements.
sthula-svarupa-suksma-anvaya-arthavatta-samyamad bhuta-jayah

45 Cuando los elementos son dominados ya no se es perturbado por ellos. El cuerpo alcanza la perfección y ya son posibles capacidades extraordinarias.
Hence arises the appearance of minuteness and so forth, perfection of the body, and unassailability of its *dharma*.

samadhi-siddhir isvara-pranidhanat

46 La perfección del cuerpo se traduce en bellos rasgos, encanto a los ojos de los demás, firmeza y fuerza física inhabituales.
Perfection of the body is beauty of form, strength, and adamantine stability.

rupa-lavaya-bala-vajra-samhanantvani kaya-sampat

47 El dominio de los sentidos se adquiere por la práctica de samyama sobre la facultad sensorial de observar sus respectivos objetos, sobre la manera en que estos objetos son comprendidos, en que la persona se identifica con el objeto, en que los objetos, los sentidos, la mente y "Lo que percibe" están en relación mutua y sobre lo que resulta de dicha percepción.
From *samyama* on grasping, own form, I-am-ness, their connection, and their significance, ther is mastery over the sense organs.

grahana-svarupa-asmita-anvaya-arthavattva-samyamid indriya-jaya

48 Entonces la reacción de los sentidos será tan rápida como la de la mente. Éstos percibirán con agudeza y la persona será capaz de influir en las características de los elementos.
Hence, there is swiftness of the mind organ, a state of being beyond the senses, and mastery over *pradhana*.

tato mano-javitvam vikarana-bhava pradhana-jayas ca

49 Cuando se llega a una comprensión clara de la diferencia que existe entre "Lo que percibe" y la mente, se conocen los diversos estados de la mente y lo que nos afecta. Así la mente pasa a ser un instrumento perfecto para la percepción sin defecto de todo lo que debe ser conocido.
Only from the discernment of the difference between sattva and *purusa*, there is sovereignty over all states of being and knowedge of

all.

sattva-purusa-anyata-khyati-matrasya sarva-bhava-adhistha-trtvam sarva-jnatrtvam ca

50 La libertad, fin último del Yoga, sólo se alcanza si se abandona el deseo de adquirir conocimientos extraordinarios y si se domina totalmente la fuente de los obstáculos.

From dispassion toward even this, in the destruction of the seed of this impediment, arises *kaivalyam*.

tad-vairagyad api dosa-bija-ksaye kaivalyam

51 La tentación de aceptar la consideración social, consecuencia de los conocimientos adquiridos por samyama debe ser superada. De otro modo,uno se enfrenta a las mismas consecuencias desagradables que proceden de todos los obstáculos que se levantan a lo largo de la vía que conduce al estado de Yoga.

There is no cause for attachment and pride upon the invitation of those well established, because repeated association with the undesirable.

sthany-upanimantrane sanga-smaya-akaranam punar anista-prasangat

52 Practicar samyama sobre el tiempo y su secuencia hace nacer la claridad absoluta.

From *samyama* on the moment of its succession, there is knowledge born of discrimination.

ksana-tat-kramayoh samyamad viveka-jam jnanam

53 Esta claridad permite diferenciar objetos, incluso cuando la diferencia no es, aparentemente, muy clara. Una semejanza aparente no debería desviarnos de la percepción diferenciada de un objeto elegido.

Hence, there is the asertainment of two things that are similar, due to their not being limited (made separate) by differences of birth, designation, and place.

jati-laksana-desair anyata anavacchedat tulyayoh tatah pratipattih

54 Una claridad tal no excluye ningún objeto, ninguna situación particular, ningún momento. Esta no es resultado de la lógica ordenada. Es inmediata, espontánea y total.
The knowledge born of discrimination is said to be liberating, (inclusive of) all conditions and all times, and nonsuccessive.
tarkam sarva-visayam sarvatha visayam akramam ca iti viveka-jam-jnanam

55 La libertad es aquella situación en la que la mente está en identidad total con "Lo que percibe".
In the sameness of purity between the sattva and the *purusa* there is *kaivalyam*.
sattva-purusayoh suddhi-sumye kaivalyam iti

El Kaivalya Pada

(On Isolation) (Sobre el Aislamiento)

1 Facultades mentales excepcionales pueden ser adquiridas por medio de: la herencia genética, el empleo de plantas (como está prescrito en los Vedas), la recitación de encantamientos, la práctica rigurosa de austeridades y por ese estado de la mente que permanece en contacto con su objeto, sin distracciones (samâdhi).
Perfections are born due to birth, drugs, mantra, austerity, or *samadhi*.
janma-osadhi-mantra-tapah-samadhi-jah siddayah

2 El cambio que va de un conjunto de características a otro es esencialmente un ajuste de las cualidades fundamentales de la materia.
From the flooding of *prakrti*, arises *parinama* into other births.
jati-antara-parinama prakrty-apurat

3 Pero tal inteligencia sólo puede retirar los obstáculos que impiden ciertos cambios. Su papel no es mayor que el de un campesino que abre una brecha en un embalse para que el agua pueda fluir hacia el campo, donde es necesaria.
Hence, [those things that] make distinct the limitations of these manifestations are the instrumental cause, not the initiator, as in the case of the farmer (who does not initiate the flow of water but directs it through the use of barriers).
nimittam aprayokakam prakrtinam varana-bhedas tu tatah ksetrikavat

4 Con facultades mentales excepcionales, una persona puede influir en el estado mental de otros seres.
The fabricating minds arise only from I-am-ness.
nirmana-cittani asmita-matrat

5 Esta influencia depende también del estado de quien la recibe.

The initiator is the only mind among many that is distinct from activity.

pravrtti-bhede prayojakam cittam ekam anekesam

6 La influencia sobre otro de aquél cuya mente haya alcanzado el estado de dhyâna, nunca puede aumentar la ansiedad u otros obstáculos. De hecho se reducen.

There, what is born of meitation is without residue.

tatra dhyana-jam anasayam

7 Y estas personas actúan sin motivación alguna, mientras que otras personas, igualmente dotadas de facultades excepcionales, actúan con algún que otro móvil.

The action of a yogin is neither black nor white; that of others is threeflold.

karma-asukla-akrsnam yoginas trividham itaresam

8 Porque la tendencia de la mente a actuar basándose en los cinco obstáculos, como la comprensión defectuosa, no ha sido eliminada. Estos obstáculos reaparecerán en el futuro y producirán sus desagradables consecuencias.

Hence, the manifestation of habit patterns thus correspond to the fruition of that (*karma*).

tatas tad-vipaka-anugunanam eva abhivyaktir vasananam

9 La memoria y las impresiones latentes están fuertemente unidas. Esta unión persiste incluso cuando, entre dos acciones semejantes, hay un intervalo de tiempo, de espacio o de contexto.

because memory and samskaras are of one form, there is a link even among births, places, and times that are concealed.

jati-desa-kala-vyavahitanam apy antantaryam smrti-samskararayor eka rupatvat

10 Hay una gran ansia de inmortalidad en todos los hombres de todas las épocas. Por consiguiente, estas impresiones no pueden atribuirse a una época particular.

And there is no beginning of these due to the perpetuity of desire.
tasam anaditvam ca asiso nityatvat

11 Estas tendencias son simultáneamente mantenidas y protegidas por las comprensiones defectuosas, por los estímulos externos, por el apego a los frutos de la acción y por la cualidad de la mente que alienta la hiperactividad. Su reducción convierte automáticamente en ineficaces las impresiones indeseables.
because they are held together by causes, results, correspondences, and supports, when these (go into) nonbeing, (there is the) nonbeing of them (*samskaras*).
hetu-phala-asraya-alambanaih samgrhitatvad esam abhave tad abhavah

12 La sustancia de lo que ha desaparecido y de lo que puede aparecer existe siempre. Que estas cosassean o no evidentes depende de la dirección del cambio.
In there own form, the past and future exists, due to distinctions between paths of *dharmas*.
atita-anagatam svarupato asty adhva-bhedad dharmanam

13 Que se manifiesten o no las características particulares depende de las mutaciones de las tres cualidades.
These have manifest and subtle *guna* natures.
te vyakta-suksmah guna-atmanah

14 Las características de una sustancia en un momento dado representan, de hecho, un solo cambio en estas cualidades
From the uniformity of its *purinama*, there is the "thatness" of an object.
parinama-ekatvad vastu-tattvam

15 Las características de un objeto aparecen de forma diversa, según los estados mentales del observador.

In the sameness of an object, because of its distinctness from the mind, there is a separate path of each.

vasdtu-samye citta-bhedat tayor vibhaktah panthah

16 Si el objeto no fuese más que la concepción mental de alguién en particular, ¿existiría dicho objeto en ausencia de dicha percepción?
An object does not depend on one mind; there is no proof of this: how could it be?

na ca eka-citta-tantram vastu tad-apramanakam tada kim syat

17 Que un objeto sea o no percibido depende tanto de su accesibilidad como de la motivación de la persona.
An object of the mind is known or not known due to the anticipation that colors it (the mind).

tad-uparaga-apeksitvac cittasya vastu jnana-ajnatam

18 Las actividades mentales son siempre conocidas por "Lo que percibe", que es inmutable y amo de la mente.
The fluctuations of the mind are always known due to the changelessness of their master, *purusa*.

sada jnanatas citta-vrttayas tat-prabhoh purusasya aparinamitvat

19 Además, la mente es parte de lo que es percibido y no tiene, por sí misma, el poder de percibir.
There is no self-luminosity of that (*citta-vrtti*) because of the nature of the seen.

na tat-svabhasam drsyatvat

20 La premisa según la cual la mente podría jugar dos papeles es insostenible, porque la mente no puede fabricar y ver lo que fabrica a la vez.
In one circumstance, there is no discernment of both (*vrtti* and *purusa* together).

eka-samaye ca ubhaya-anavadharanam

21 En una persona que poseyera tal serie de mentes de existencia momentánea, habría desorden y dificultad para mantener una memoria coherente.
In trying to see another higher mind there is an overstretching of the intellect from the intellect and a confusion of memory.
citta-anataradrsye buddhi-buddher atiprasangah smrti-samskaras ca

22 Cuando la mente no está en relación con los objetos externos y no refleja ninguna forma externa a "Lo que percibe", entonces toma la forma del propio "Lo que percibe".
Due to the nonmixing of higher awareness, entering into that form is [in fact] the perception of one's own intellect.
citer apratisamkramayas tad-akara-apattau svabuddhi-samvedanam

23 Así pues, la mente sirve para dos propósitos: presentar el mundo exterior a "Lo que percibe" y también reflejar o presentar "Lo que percibe" a sí mismo, para su propia iluminación.
All purposes [are known due to] the mind being tinted with seer and seen.
drastr-drsya-aparaktam cittam sarva-artham

24 Aunque la mente haya acumulado varias impresiones de diversos tipos, está continuamente a disposición de "Lo que percibe". Esto se debe al hecho de que la mente no puede funcionar sin el poder de "Lo que percibe".
From action having been done conjoinly for the purpose of another, it is speckled with innumerable habit patterns.
tad-asamkhyeya-vasanabhis-citram api para-artham samhatya karitvat

25 Una persona que posee una claridad extraordinaria está libre del deseo de conocer la naturaleza de "Lo que percibe".
The one who sees the distinction discontinues the cultivation of self-becoming.
visesa-darsina atma-bhava-bhavana-vinivrttih

26 Y su claridad les lleva hacia su único centro de interés: alcanzar un estado de libertad y permanecer en él.
Then, inclined toward discrimination, the mind has a propensity for *kaivalyam*.
tada viveka-mainam kaivalya-pragbharam cittam

27 En la hipótesis, poco probable, de que se desviase de este objetivo, las impresiones perturbadoras del pasado amenazan con reaparecer.
In the intervening spaces of that, there are other intentions, due to *samskaras*.
tac-chidresu pratyaya-antarani samskarebhyah

28 No hay que transigir ante los errores, por pequeños que sean, porque perjudican tanto como los cinco obstáculos.
The cessation of them is said to be like that of the afflictions.
hanam esam klesavad uktam

29 nace un estado mental lleno de claridad sobre toda cosa y en todo momento. Es como una lluvia de pura claridad.
Indeed, in [that state] reflection, for the one who has discriminative discernment and always takes no interest, there is the cloud of *dharma-megah samadhi*.
prasamkhyane'pi akusidasya sarvatha viveka-khyater dharma-megah samadhih

30 Este es verdaderamente, el estado desembarazado de acciones basadas sobre los cinco obstáculos.
From that, there is cessation of afflicted action.
tath klesa-karma-nivrttih

31 Cuando una mente se ha liberado de las nubes que impiden la percepción, todo es conocido, ya no queda nada por conocer.
Then, little is to be known due to the eternality of knowledge which is free from all impure covering.

tada sarva-avaranam-mala-apetasya jnanasya anantyaj jneyam alpam

32 Las tres cualidades fundamentales dejan de estar sometidas a la secuencia alternante de sufrimiento-placer.
From that, the purpose of the *gunas* is done and that succession of *parinama* is concluded.
tatah krta-arthanam parinama-krama-samaptir gunanam

33 Una secuencia consiste en la sustitución de una característica por otra que le sigue. Está ligada al momento. la sustitución de unas características por otras es, igualmente, la base del momento.
Succession and its correlate, the moment, are terminated by the end of *parinama*.
ksana-pratiyogi parinama-aparanta-nigrahyah kramah

34 Cuando se ha conseguido el objetivo supremo de la vida, las tres cualidades fundamentales ya no incitan nunca más a la mente a reaccionar. Es la libertad. En otras palabras, "Lo que percibe" se presenta sin ninguna coloración de la mente.
The return to the origin of the *gunas*, emptied of their purpose for *purusa* is *kaivalyam*, the steadfastness in own form, and the power of higher awareness.
purusa-artha-sunyanam gunanam pratiprasavah kaivalyam svarupa-pratistha va citi-saktir iti

Otras traducciones al español del Yoga Sutra de Patanjali.

Traducción 2

SUTRAS DE PATANYALI

Libro I— SAMADHI PADA

1- Y Ahora la disciplina del Yoga.

2- Cuando cesa la agitación de la Mente (pensamientos, emociones y sensaciones fluctuantes) surge el estado real del "YOGA."

3-Entonces "QUIEN VE" queda establecido en su Naturaleza Original.

4- En los otros estados hay identificación con las fluctuaciones mentales (Vrittis)

5-Las principales fluctuaciones mentales (Vrittis) son cinco; las cuales se pueden dividir en dolorosas y no dolorosas.

6- Estas cinco principales fluctuaciones mentales (Vrittis) son: Conocimiento correcto, conocimiento errado, Imaginación, Sueño y Memoria.

7- El conocimiento correcto proviene de las siguientes fuentes: Percepción directa, deducción o inferencia y testimonio o revelación.

8- El conocimiento errado es una concepción falsa de una idea o un objeto cuya naturaleza real no se corresponde a ese concepto.

9- Seguir el conocimiento a través de la palabras pero sin el objeto es imaginación o fantasía.

10- El sueño (profundo sin sueños) es aquella fluctuación de la mente que implica una ausencia de contenido.

11-La memoria es retener en la mente las impresiones captadas de los objetos percibidos y las experiencias vividas.

12- El cese de las fluctuaciones de la mente se logra a través de ABHYASA y VAIRAGHYA (La Práctica Regular y el Desapego)

13- ABHYASA debe convertirse en un hábito que hay que establecer con empeño.

14- ABHYASA queda establecida firmemente cuando es practicada por largo tiempo, con regularidad, persistencia y dedicación.

15-Cuando una persona cesa en el deseo de los objetos percibidos, de los eventos experimentados o de aquello que ha escuchado se llama VAIRAGHYA.

16-El (nivel) más elevado es el que está libre del deseo de las GUNAS, con relación al verdadero conocimiento de PURUSHA.

17-SAMPRAJNATA YOGA es la asociación con el razonamiento, la reflexión, la alegría y el sentido de la individualidad, respectivamente.

18. El otro SAMADHI (ASAMPRAJNATA) es precedido por el estudio continuo de Desidentificarse del contenido de la mente. En él solo quedan indicios de la mente.

19-Los yoguis no encarnados y los fusionados en PRAKRITI, nacen debido a asamprajnata Samadhi. (Esto es Bhavapratayaya Asamprajnata Samadhi).

20-Otros, (distintos de los no-encarnados y fusionados en prakriti) obtienen asamprajnata samadhi a través de los pasos de la fe, la fuerza de voluntad, la memoria y la inteligencia derivados de samprajnata samadhi, respectivamente.

21-Aquellos que lo anhelan intensamente, obtienen asamprajnata samadhi muy pronto.

22-Asamprajnata samadhi puede ser obtenido antes, con el anhelo que surge de las condiciones leves, medianas y extremadamente fuertes.

23-O por devoción a Dios (puede ser obtenido asamprajnata samadhi).

24-Dios es un Ser muy especial intacto de aflicciones, de actos y de indicios de Karma y sus resultados.

25-En Dios reside la semilla de la Omnisciencia Infinita.

26-Quien,al no ser limitado por el tiempo, es el Maestro de los primeros Maestros.

27- "OM " (pronunciado A_U_M) es la palabra que denota a Dios.

28- La palabra OM debe ser recitada repetidamente, mientras se piensa en su significado.

29- Con esta práctica la Conciencia se repliega hacia adentro y los obstáculos en la meditación son superados.

30-Los obstáculos son: La enfermedad, la estupidez, la duda, la postergación, la pereza, el deseo, la percepción errónea, la incapacidad de mejorar y la inestabilidad.

31-Los síntomas que acompañan a la distracción mental son: El dolor, la depresión, el temblor del cuerpo y la respiración arrítmica.

32-Para removerlos (a los obstáculos y síntomas que los acompañan),se debe practicar la concentración en un solo principio.

33-La mente se purifica y torna pacífica, cuando en relación con la felicidad, la miseria, la virtud y el vicio; se cultivan las actitudes de amistad, compasión, agradecimiento e indiferencia respectivamente.

34-O (uno puede controlar la mente) por la exhalación y retención de la respiración.

35-O sino, la mente puede ser estabilizada guiándola a la estabilidad de la experiencia sensitiva.

36- O el estado luminoso que está mas allá del sufrimiento (puede controlar la mente)

37-O también,(la mente puede ser controlado)concentrándola en personas que han renunciado a las pasiones humanas.

38-O también (la mente puede estabilizarse) dándole el apoyo del conocimiento de los sueños y el dormir.

39-O por meditación según se desee.

40-Entonces el yogui obtiene el dominio sobre todos los objetos de meditación, desde el más pequeño hasta el infinitamente inmenso.

41-Samapatti es un estado de completa absorción de la mente, que está libre de Vrittis en (los tres tipos de objetos como) observador, observado y los sentidos, tal como un cristal pulido toma el color de aquello sobre lo que está apoyado.

42-En este estado (de samadhi),tomando en cuenta las alternancias conscientes entre palabra, conocimiento verdadero (o sabiduría correcta) y percepción sensible, el estado mental confuso se denomina savikarta sanapatti.

43-Nirvitarka se produce después de la clarificación de la memoria, cuando la mente está desprovista de su propia percepción y sólo brilla por dentro el conocimiento verdadero del objetivo.

44-Solamente con esta explicación, savichara samadhi, nirvichara samadhi y estados más sutiles de samadhi han sido explicados.

45-Los estados de samadhi con respecto a objetivos más sutiles ascienden hasta prakriti.

46-Aquellos (estados que han sido explicados anteriormente) son solo samadhi con semilla.

47-Después de volverse absolutamente perfecto en nirvicahara samadhi la luz espiritual amanece.

48-Alli, (en los límites de nirvichara samadhi) la superconciencia se nutre de la experiencia cósmica.

49-Este conocimiento es diferente del conocimiento adquirido a través del testimonio y la inferencia, porque tiene un objetivo especial.

50-La conciencia dinámica nacida de aquél (sabeeja samadhi) previene otros estados de conciencia.

Libro II — SADHANA PADHA

1- Tapas, swadhyaya e Ishwara pranidhana constituyen el yoga práctico y kriya yoga.

2- El Kriya yoga se practica para desarrollar la conciencia de samadhi y con el propósito de reducir la causa de las aflicciones.

3- Las causas del dolor son la ignorancia, el sentimiento del yo o ego, los gustos, los disgustos y el miedo a la muerte.

4- Avidya es el área de acción de los kleyas consecuentes, en el estado latente, reducido, disperso o expandido.

5- Avidya (ignorancia) es equivocar lo perecedero o no eterno, impuro, malo y sustancioso, por lo eterno, puro, bueno y atman (o sustancia) respectivamente.

6- Asmita es la identidad como si fuera purusha con el buddhi.

7- Raga es el placer que acompaña al gusto.

8- Dwesha es el dolor que acompaña a la repulsión.

9- Abhinivesha es el deseo de vida auto-sostenida que domina todo, aún lo aprendido.

10- Estos kleshas pueden ser reducidos por involución cuando son sutiles.

11- Las modificaciones de los kleshas pueden ser reducidas a través de la meditación.

12- La acumulación de karmas, que es la principal causa de las aflicciones, se experimenta en los nacimientos presentes y futuros.

13- Mientras la causa principal de karmashaya permanezca, madura y da nacimiento, genera un lapso de vida y experiencia.

14- Estos frutos tienen felicidad y pena dependiendo de los méritos y deméritos.

15- En el caso de aquel que tiene discernimiento (viveka) todo es doloroso, por el dolor producido por el cambio, el sufrimiento agudo, los samskaras y, por oposición, también debido a las gunas u Vrittis.

16- El sufrimiento que aún no ha llegado debe ser evitado.

17- La unión entre el observador y lo observado es la causa de ella (que debe ser evitado).

18- El observado (drishya) tiene las propiedades de luz, actividad y estabilidad; es de la naturaleza de los elementos y de los órganos sensitivos, y tiene como objetivos la experiencia y la liberación.

19- Vishesa, avishesa, lingamatra y alinga son las etapas de las gunas.

20- El observador es solo conciencia pura, pero a pesar de su pureza, parece observar a través del concepto mental.

21- Prakriti solo existe con motivo de purusha.

22- Para aquel cuyo propósito se cumple, lo observado se vuelve inexistente, pero para otros no es destruido porque el conocimiento es común a todos.

23- La causa de la unión de purusha y prakriti es experimentar la naturaleza esencial, y lograr en si mismos los poderes de purusha y prakriti.

24- La causa de unión es avidya.

25- La unión (entre purusha y prakriti) desaparece por la ausencia de avidya. Esto es hana (eludir),denominado liberación del purusha.

26- La conciencia de lo real, sin fluctuaciones, es el medio para eludir hana.

27- Hay siete etapas de iluminación para ese purusha.

28- A través de la práctica de las distintas partes del yoga, la impureza disminuye hasta que el aumento del conocimiento espiritual culmina en la conciencia de la realidad.

29- Las auto-limitaciones, reglas fijadas, posturas, control de la respiración, retracción de los sentidos, concentración, meditación y samadhi constituyen las ocho partes de las disciplina yoga.

30- La no-violencia, la verdad, la honestidad, la abstinencia sexual y la no-posesividad son las cinco auto-limitaciones.

31- Cuando se practica universalmente, sin excepción, independientemente de las circunstancias de nacimiento, lugar y hora, éstos (los yamas) devienen en la gran disciplina.

32- La limpieza, el contentamiento, la austeridad, el auto conocimiento y la entrega a Dios constituyen las reglas fijas.

33- Cuando la mente es perturbada por las pasiones, uno debe practicar reflexionado acerca de los opuestos.

34- Los pensamientos malos como violencia y otros; ya sean pensados por uno mismo, a través de otros, o aprobados, son causados por la codicia, la ira y la confusión. Pueden ser leves, medianos o intensos. Pratipaksha bhavana es pensar lo opuesto a estos pensamientos.

35- Estando firmemente establecido en ahimsa, hay abandono de la hostilidad en su cercanía.

36- Siendo firmemente establecido en la verdad, las acciones resultan en frutos, dependiendo enteramente de ella.

37- Siendo firmemente establecido en la honestidad, todas las gemas se presentan.

38- Siendo firmemente establecido en brahmacharya, se obtiene virya.

39- Permaneciendo estable en la no-posesividad, surge el conocimiento del cómo y de dónde proviene el nacimiento.

40- De la limpieza proviene la indiferencia hacia el cuerpo y el no apego a los demás.

41- Con la práctica de la pureza mental uno adquiere aptitud para la alegría, fijar un único objetivo, el control de los sentidos y la visión del propio ser.

42- La felicidad sin excesos surge de la práctica del contentamiento.

43- Practicando austeridad, las impurezas se destruyen y surge la perfección en el cuerpo y los órganos sensitivos.

44- La unión con la deidad deseada se produce a través de la auto-observación.

45- El éxito en el trance proviene de la completa resignación a Dios.

46- La postura debe ser firme y confortable.

47- Superando los esfuerzos y a través de la meditación sobre la serpiente ananda, se obtiene dominio de asana.

48- Entonces, los pares de opuestos dejan de tener impacto.

49- Habiendo sido efectuada asana, pranayama es la cesación del movimiento de inhalación y exhalación.

50- Pranayama es externa, interna o suprimida, regulada por el lugar, la hora y la cantidad; y se torna prolongada y sutil.

51- El cuarto pranayama es aquel que trasciende el objeto interno y externo.

52- Por lo tanto lo que cubre la luz desaparece.

53- Y la preparación de la mente para concentración (se desarrolla a través de pranayama).

54- Pratyahara es la retracción de la mente de la actividad sensorial, que los sentidos imitan.

55- Por lo tanto, a través de pratyahara existe la más elevada maestría sobre los órganos sensoriales.

Libro III – VIBHUTI PADHA

1-La concentración es atar la mente a un lugar.

2-Dhyana es el flujo ininterrumpido del contenido de la conciencia.

3-Ese estado se torna samadhi cuando aparece sólo el objeto, sin conciencia del propio ser.

4-Los tres juntos (dharana, dhyana y samadhi) constituyen samyama.

5-Dominando el samyana, amanece la luz de la conciencia elevada.

6-Eso (la luz de la conciencia elevada) debe ser aplicada a diferentes estados sutiles de la conciencia.

7-Los tres juntos son más sutiles con relación a los anteriores.

8-Esos (los tres estados o trinidad) son menos sutiles que nirbeeja samadhi.

9-Nirodha parinama es el estado de transformación de la mente que penetra en el momento de la supresión, y que aparece y desaparece entre los samskaras entrantes y salientes.

10-El flujo se vuelve tranquilo por la impresión de la repetición.

11-Samadhi parinama es la desaparición y aparición de la distracción y el objetivo fijo de la mente.

12-Entonces otra vez, cuando los objetos que se atenúan y aparecen son similares, se denomina transformación de un solo objetivo de la mente.

13-Con estos tres prarinamas se explica la naturaleza, el carácter y la condición en los elementos y los órganos sensitivos.

14-El dharma es común en todas las propiedades latentes, activas o no manifestadas.

15-La diferencia en el proceso de desarrollo es la causa de la transformación.

16-El conocimiento del pasado y del futuro surge ejerciendo samyana sobre las tres transformaciones.

17-La palabra, el objeto y el contenido mental son confusos por la superposición mutua. Ejerciendo samyama sobre cada uno de ellos por separado, surge el conocimiento del lenguaje de todos los seres.

18-El conocimiento del nacimientos previos surge por la percepción de las impresiones.

19-El conocimiento de otras mentes surge ejerciendo samyana sobre los pratyayas.

20-Pero el conocimiento de eso (otros factores mentales)no se obtiene, son el apoyo de la imagen mental, porque ese no es objeto de samyana.

21-Ejerciendo samyana en la forma del cuerpo y suspendiendo la receptividad de la forma, sin contacto entre el ojo y la luz, el yogui puede volverse invisible.

22-Por lo antedicho, la desaparición del sonido y otros tanmantras pueden ser entendidos.

23-El karma es de dos tipos, activo y latente. Ejerciendo samyana sobre ellos se obtiene el conocimiento de la muerte, también por presagio.

24-Ejerciendo samyama sobre la amabilidad etc.; llegan estos poderes particulares.

25-A través de samyana sobre la fuerza de un elefante etc. se desarrolla la correspondiente fuerza.

26-El conocimiento de los objetos sutiles, oscuros o distantes, se obtiene dilatando la luz de la facultad superfísica.

27-El conocimiento del sistema solar se obtiene efectuando samyama sobre el sol.

28-Ejerciendo samyama sobre la luna, se obtiene el conocimiento de la posición de las estrellas.

29-Ejerciendo samyama sobre la estrella polar, se puede obtener el conocimiento del movimiento de las estrellas.

30-Ejerciendo samyama en el centro del ombligo, se obtiene el conocimiento de la disposición del cuerpo.

31-Ejerciendo samyama sobre la garganta, el hambre y la sed retroceden.

32-La estabilidad se adquiere a través de samyama sobre el kurma nadi.

33-Ejerciendo samyama sobre la luz de la corona de la cabeza (sahasara) se obtiene una visión espiritual de los maestros del yoga.

34-O todo por virtud de pratibbha (intelecto)

35-A través de samyama sobre el corazón surge la percepción de la conciencia.

36-Chitta y purusha son extremadamente distintas. La experiencia objetiva o subjetiva es lo que las hace aparecer iguales. El conocimiento de purusha se obtiene por samyama sobre la conciencia subjetiva, aparte de l conciencia objetiva.

37-De allí se procede el conocimiento trascendental de la audición, sensación, percepción, gusto y olfato.

38-Estos poderes psíquicos (mencionados en el sutra anterior) son obstáculos en samadhi, pero en el estado de conciencia del mundo son poderes psíquicos.

39-Perdiendo la causa del encierro y por conocimiento del camino, el cuerpo sutil penetra el cuerpo de otra persona.

40-A través del dominio de udana no hay contacto con el agua, barro o espinas etc. y el cuerpo levita.

41-Por dominio del samyama el cuerpo resplandece.

42-Por samyama en la relación al oído y el espacio (hay) audición divina.

43-Por samyama el relación al cuerpo y akasha, y fusionando la mente con la suavidad del algodón, existe atravesar el espacio.

44-En el estado de mahavideha son inconcebibles y están fuera del radio del cuerpo, en donde la cubierta de la luz es destruida.

45-La maestría sobre los bhutas se obtiene por samyama sobre los estados burdos, sutiles e interpenetrantes y sobre el propósito de los bhutas.

46-De allí surge la aparición del anima (y otros poderes),la perfección del cuerpo y la no obstrucción de las funciones del cuerpo (fluye).

47-La perfección del cuerpo físico incluye la belleza, la gracia, la engreí y la dureza.

48-El dominio de los órganos sensitivos se obtiene por samyama sobre el poder de conocimiento, la naturaleza real, el egoísmo, toda interpretación y toda propósito.

49-De allí siguen la velocidad de la mente, libertad de cualquier medio o instrumento, y la conquista de las limitaciones de prakriti.

50-Solo por conocimiento de la conciencia de la diferencia entre chitta y purusha sobreviene la supremacía sobre todos los estados y formas de la existencia y omnisciencia.

51-Por vairagya aún teniendo en cuenta eso(los poderes),la semilla del defecto es destruida y se obteine kaivalya.

52-Habiendo sido invitado por los devatas no debe haber ni apego ni orgullo, por la posibilidad de que se renueve lo indeseado.

53-A través de samyama en el momento y su orden de sucesión, nace el conocimiento de la realidad fundamental.

54-De allí proviene el conocimiento de dos objetos similares que no son distinguibles por tipo de nacimiento, características y posición, porque son indefinidos.

55-El conocimiento trascendental incluye el conocimiento de todos los objetos mas allá de todos los órdenes de sucesión, y nace de viveka. Eso es todo.

56-Kayvalya se obtiene igualando y purificando la iluminación de purusha y chitta.

Libro IV- KAILVALYA PADHA

1-Los siddhis provienen de nacimiento, hierbas, mantras, austeridad o samadhi.

2-La transformación de una sustancia en otra (o nacimiento) ocurre por el desborde de la potencialidad natural.

3-La causa instrumental no agita las diversas tendencias naturales sino que simplemente remueve los obstáculos como un granjero.

4-Las mentes creadas están libres solo de egoísmo.

5-La mente dirige las numerosas mentes (creadas) en conexión con las diferentes actividades.

6-De ellas, la nacida de la meditación está libre de impresiones.

7-Las acciones de los yoguis no son ni blancas ni negras, de todos los demás son de tres maneras.

8-De allí surge la manifestación de los deseos potenciales según su maduración solamente.

9-Dado que la memoria y las impresiones son iguales de forma, existe una secuencia, si bien pueden ser divididos por clase de nacimiento, lugar y hora.

10-No tienen principio y el deseo de vivir es eterno.

11-Dado que la causa y el efecto, el soporte y el objeto están ligados, con su desaparición eso también desaparece.

12-El pasado y el futuro existen en su propia forma por diferencia de caminos.

13-Ya sea manifestados o no manifestados, ellos son de la naturaleza de las gunas.

14-La esencia del objeto se debe a la unicidad de transformación de las gunas.

15-Por la igualdad de objeto y diferencia de mente sus caminos están separados.

16-El objeto de proporción no depende de chitta; ¿qué le pasaría si al objeto de percepción si el medio para conocerlo no se encuentra allí?

17-La mente necesita la reflexión del objeto para su conocimiento.

18-Purusha,el dominio de chitta, no cambia, por lo tanto siempre conoce las modificaciones de la mente.

19-Ese chitta no está auto-limitado porque es el sujeto del conocimiento y la percepción.

20-Y no puede haber comprensión de ambos simultáneamente.

21-Si el conocimiento de una mente por otra aceptado, entonces habría conocimiento de conocimientos guiando al absurdo y a la confusión de memoria.

22- El conocimiento de la propia naturaleza a través del auto-conocimiento se logra cuando la conciencia asume esa forma en al que no pasa de un estado (o nivel) a otro.

23-La mente que está coloreada por el observador y el observado aprehende todo.

24-A pesar de estar clasificada en innumerables vasanas, actúa para el purusha porque trabaja en asociación.

25-Para aquel que ve la distinción, la percepción de la autoconciencia cesa completamente.

26-Entonces,realmente la mente se inclina hacia la discriminación y dirigiéndose a kaivalya.

27-Durante el estado de discriminación (viveka) o discernimiento, surgen otros pratyayas debido a las impresiones pasadas.

28-La remoción de éstos (pratyayas) es prescrita como la destrucción de los kleshas .

29-Cuando no queda interés, aún en la mas elevada meditación, el dharmamegha samadhi se desarrolla a cuenta de la completa discriminación (o discernimiento)

30-Posteriormente surge la libertad de los kleshas y karmas.

31-Entonces,debido a la remoción de los velos e impurezas,queda poco por conocer por la onfinitud del conocimiento.

32-Recién entoces habiendo cumplido su propósito y después de finalizar el proceso de cambio,las gunas se retiran.

33-Krama es el proceso correspondiente a los momentos,incorpordo en el final.

34-Kaivalya es la involución de las gunas debido al cumplimineto de su propósito,o es la restauración del purusha a su forma natural que es conciencia pura.

Traducción 3

SUTRA DE PATANYALI (Parte 1)

1- ATHA YOGA ANUSHASANAM. En sentido literal Yoga significa "unión" del pensamiento con las emociones, las sensaciones y el cuerpo físico. De la personalidad con el Ser interior y de la individualidad con el Todo en el Aquí y Ahora del eterno Presente.

2- YOGA CHITTA VRITTI NIRODAH. Cuando cesa la agitación de la Mente (pensamientos, emociones y sensaciones fluctuantes) surge el estado real del "YOGA."

3-TADA-DARSHTU-SWARUPE-VASHTANAM. Entonces "QUIEN VE" queda establecido en su Naturaleza Original.

4- En los otros estados hay identificación con las fluctuaciones mentales (Vrittis)

5-Las principales fluctuaciones mentales (Vrittis) son cinco; las cuales se pueden dividir en dolorosas y no dolorosas.

6- Estas cinco principales fluctuaciones mentales (Vrittis) son: Conocimiento correcto, conocimiento errado, Imaginación, Sueño y Memoria.

7- El conocimiento correcto proviene de las siguientes fuentes: Percepción directa, deducción o inferencia y testimonio o revelación.

8- El conocimiento errado es una concepción falsa de una idea o un objeto cuya naturaleza real no se corresponde a ese concepto.

9- Seguir el conocimiento a través de la palabras pero sin el objeto es imaginación o fantasía.

10- El sueño (profundo sin sueños) es aquella fluctuación de la mente que implica una ausencia de contenido.

11-La memoria es retener en la mente las impresiones captadas de los objetos percibidos y las experiencias vividas.

12- El cese de las fluctuaciones de la mente se logra a través de ABHYASA y VAIRAGHYA (La Práctica Regular y el Desapego)

13- ABHYASA debe convertirse en un hábito que hay que establecer con empeño.

14- ABHYASA queda establecida firmemente cuando es practicada por largo tiempo, con regularidad, persistencia y dedicación.

15-Cuando una persona cesa en el deseo de los objetos percibidos, de los eventos experimentados o de aquello que ha escuchado se llama VAIRAGHYA.

16-El (nivel) más elevado es el que está libre del deseo de las GUNAS, con relación al verdadero conocimiento de PURUSHA.

17-SAMPRAJNATA YOGA es la asociación con el razonamiento, la reflexión, la alegría y el sentido de la individualidad, respectivamente.

18. El otro SAMADHI (ASAMPRAJNATA) es precedido por el estudio continuo de Desidentificarse del contenido de la mente. En él solo quedan indicios de la mente.

19-Los yoguis no encarnados y los fusionados en PRAKRITI, nacen debido a asamprajnata Samadhi. (Esto es Bhavapratayaya Asamprajnata Samadhi).

20-Otros, (distintos de los no-encarnados y fusionados en prakriti) obtienen asamprajnata samadhi a través de los pasos de la fe, la fuerza de voluntad, la memoria y la inteligencia derivados de samprajnata samadhi, respectivamente.

21-Aquellos que lo anhelan intensamente, obtienen asamprajnata samadhi muy pronto.

22-Asamprajnata samadhi puede ser obtenido antes, con el anhelo que surge de las condiciones leves, medianas y extremadamente fuertes.

23-O por devoción a Dios (puede ser obtenido asamprajnata samadhi).

24-Dios es un Ser muy especial intacto de aflicciones, de actos y de indicios de Karma y sus resultados.

25-En Dios reside la semilla de la Omnisciencia Infinita.

26-Quien,al no ser limitado por el tiempo, es el Maestro de los primeros Maestros.

27- "OM " (pronunciado A_U_M) es la palabra que denota a Dios.

28- La palabra OM debe ser recitada repetidamente, mientras se piensa en su significado.

29- Con esta práctica la Conciencia se repliega hacia adentro y los obstáculos en la meditación son superados.

30-Los obstáculos son: La enfermedad, la estupidez, la duda, la postergación, la pereza, el deseo, la percepción errónea, la incapacidad de mejorar y la inestabilidad.

31-Los síntomas que acompañan a la distracción mental son: El dolor, la depresión, el temblor del cuerpo y la respiración arrítmica.

32-Para removerlos (a los obstáculos y síntomas que los acompañan),se debe practicar la concentración en un solo principio.

33-La mente se purifica y torna pacífica, cuando en relación con la felicidad, la miseria, la virtud y el vicio; se cultivan las actitudes de amistad, compasión, agradecimiento e indiferencia respectivamente.

34-O (uno puede controlar la mente) por la exhalación y retención de la respiración.

35-O sino, la mente puede ser estabilizada guiándola a la estabilidad de la experiencia sensitiva.

36- O el estado luminoso que está mas allá del sufrimiento (puede controlar la mente)

37-O también,(la mente puede ser controlado)concentrándola en personas que han renunciado a las pasiones humanas.

38-O también (la mente puede estabilizarse) dándole el apoyo del conocimiento de los sueños y el dormir.

39-O por meditación según se desee.

40-Entonces el yogui obtiene el dominio sobre todos los objetos de meditación, desde el más pequeño hasta el infinitamente inmenso.

41-Samapatti es un estado de completa absorción de la mente, que está libre de Vrittis en (los tres tipos de objetos como) observador, observado y los sentidos, tal como un cristal pulido toma el color de aquello sobre lo que está apoyado.

42-En este estado (de samadhi),tomando en cuenta las alternancias conscientes entre palabra, conocimiento verdadero (o sabiduría correcta) y percepción sensible, el estado mental confuso se denomina savikarta sanapatti.

43-Nirvitarka se produce después de la clarificación de la memoria, cuando la mente está desprovista de su propia percepción y sólo brilla por dentro el conocimiento verdadero del objetivo.

44-Solamente con esta explicación, savichara samadhi, nirvichara samadhi y estados más sutiles de samadhi han sido explicados.

45-Los estados de samadhi con respecto a objetivos más sutiles ascienden hasta prakriti.

46-Aquellos (estados que han sido explicados anteriormente) son solo samadhi con semilla.

47-Después de volverse absolutamente perfecto en nirvicahara samadhi la luz espiritual amanece.

48-Alli, (en los límites de nirvichara samadhi) la superconciencia se nutre de la experiencia cósmica.

49-Este conocimiento es diferente del conocimiento adquirido a través del testimonio y la inferencia, porque tiene un objetivo especial.

50-La conciencia dinámica nacida de aquél (sabeeja samadhi) previene otros estados de conciencia.

SUTRA DE PATANYALI (parte II)

1- Tapas, swadhyaya e Ishwara pranidhana constituyen el yoga práctico y kriya yoga.

2- Kriya yoga se practica para desarrollar la conciencia de samadhi y con el propósito de reducir la causa de las aflicciones.

3- Las causas del dolor son la ignorancia, el sentimiento del yo o ego, los gustos, los disgustos y el miedo a la muerte.

4- Avidya es el área de acción de los kleyas consecuentes, en el estado latente, reducido, disperso o expandido.

5- Avidya (ignorancia) es equivocar lo perecedero o no eterno, impuro, malo y sustancioso, por lo eterno, puro, bueno y atman (o sustancia) respectivamente.

6- Asmita es la identidad como si fuera purusha con el buddhi.

7- Raga es el placer que acompaña al gusto.

8- Dwesha es el dolor que acompaña a la repulsión.

9- Abhinivesha es el deseo de vida auto-sostenida que domina todo, aún lo aprendido.

10- Estos kleshas pueden ser reducidos por involución cuando son sutiles.

11- Las modificaciones de los kleshas pueden ser reducidas a través de la meditación.

12- La acumulación de karmas, que es la principal causa de las aflicciones, se experimenta en los nacimientos presentes y futuros.

13- Mientras la causa principal de karmashaya permanezca, madura y da nacimiento, genera un lapso de vida y experiencia.

14- Estos frutos tienen felicidad y pena dependiendo de los méritos y deméritos.

15- En el caso de aquel que tiene discernimiento (viveka) todo es doloroso, por el dolor producido por el cambio, el sufrimiento agudo, los samskaras y, por oposición, también debido a las gunas u Vrittis.

16- El sufrimiento que aún no ha llegado debe ser evitado.

17- La unión entre el observador y lo observado es la causa de ella (que debe ser evitado).

18- El observado (drishya) tiene las propiedades de luz, actividad y estabilidad; es de la naturaleza de los elementos y de los órganos sensitivos, y tiene como objetivos la experiencia y la liberación.

19- Vishesa, avishesa, lingamatra y alinga son las etapas de las gunas.

20- El observador es solo conciencia pura, pero a pesar de su pureza, parece observar a través del concepto mental.

21- Prakriti solo existe con motivo de purusha.

22- Para aquel cuyo propósito se cumple, lo observado se vuelve inexistente, pero para otros no es destruido porque el conocimiento es común a todos.

23- La causa de la unión de purusha y prakriti es experimentar la naturaleza esencial, y lograr en si mismos los poderes de purusha y prakriti.

24- La causa de unión es avidya.

25- La unión (entre purusha y prakriti) desaparece por la ausencia de avidya. Esto es hana (eludir),denominado liberación del purusha.

26- La conciencia de lo real, sin fluctuaciones, es el medio para eludir hana.

27- Hay siete etapas de iluminación para ese purusha.

28- A través de la práctica de las distintas partes del yoga, la impureza disminuye hasta que el aumento del conocimiento espiritual culmina en la conciencia de la realidad.

29- Las auto-limitaciones, reglas fijadas, posturas, control de la respiración, retracción de los sentidos, concentración, meditación y samadhi constituyen las ocho partes de las disciplina yoga.

30- La no-violencia, la verdad, la honestidad, la abstinencia sexual y la no-posesividad son las cinco auto-limitaciones.

31- Cuando se practica universalmente, sin excepción, independientemente de las circunstancias de nacimiento, lugar y hora, éstos (los yamas) devienen en la gran disciplina.

32- La limpieza, el contentamiento, la austeridad, el auto conocimiento y la entrega a Dios constituyen las reglas fijas.

33- Cuando la mente es perturbada por las pasiones, uno debe practicar reflexionado acerca de los opuestos.

34- Los pensamientos malos como violencia y otros; ya sean pensados por uno mismo, a través de otros, o aprobados, son causados por la codicia, la ira y la confusión. Pueden ser leves, medianos o intensos. Pratipaksha bhavana es pensar lo opuesto a estos pensamientos.

35- Estando firmemente establecido en ahimsa, hay abandono de la hostilidad en su cercanía.

36- Siendo firmemente establecido en la verdad, las acciones resultan en frutos, dependiendo enteramente de ella.

37- Siendo firmemente establecido en la honestidad, todas las gemas se presentan.

38- Siendo firmemente establecido en brahmacharya, se obtiene virya.

39- Permaneciendo estable en la no-posesividad, surge el conocimiento del cómo y de dónde proviene el nacimiento.

40- De la limpieza proviene la indiferencia hacia el cuerpo y el no apego a los demás.

41- Con la práctica de la pureza mental uno adquiere aptitud para la alegría, fijar un único objetivo, el control de los sentidos y la visión del propio ser.

42- La felicidad sin excesos surge de la práctica del contentamiento.

43- Practicando austeridad, las impurezas se destruyen y surge la perfección en el cuerpo y los órganos sensitivos.

44- La unión con la deidad deseada se produce a través de la auto-observación.

45- El éxito en el trance proviene de la completa resignación a Dios.

46- La postura debe ser firme y confortable.

47- Superando los esfuerzos y a través de la meditación sobre la serpiente ananda, se obtiene dominio de asana.

48- Entonces, los pares de opuestos dejan de tener impacto.

49- Habiendo sido efectuada asana, pranayama es la cesación del movimiento de inhalación y exhalación.

50- Pranayama es externa, interna o suprimida, regulada por el lugar, la hora y la cantidad; y se torna prolongada y sutil.

51- El cuarto pranayama es aquel que trasciende el objeto interno y externo.

52- Por lo tanto lo que cubre la luz desaparece.

53- Y la preparación de la mente para concentración (se desarrolla a través de pranayama).

54- Pratyahara es la retracción de la mente de la actividad sensorial, que los sentidos imitan.

55- Por lo tanto, a través de pratyahara existe la más elevada maestría sobre los órganos sensoriales.

SUTRAS DE PATANYALI (Parte III)

1-La concentración es atar la mente a un lugar.

2-Dhyana es el flujo ininterrumpido del contenido de la conciencia.

3-Ese estado se torna samadhi cuando aparece sólo el objeto, sin conciencia del propio ser.

4-Los tres juntos (dharana, dhyana y samadhi) constituyen samyama.

5-Dominando el samyana, amanece la luz de la conciencia elevada.

6-Eso (la luz de la conciencia elevada) debe ser aplicada a diferentes estados sutiles de la conciencia.

7-Los tres juntos son más sutiles con relación a los anteriores.

8-Esos (los tres estados o trinidad) son menos sutiles que nirbeeja samadhi.

9-Nirodha parinama es el estado de transformación de la mente que penetra en el momento de la supresión, y que aparece y desaparece entre los samskaras entrantes y salientes.

10-El flujo se vuelve tranquilo por la impresión de la repetición.

11-Samadhi parinama es la desaparición y aparición de la distracción y el objetivo fijo de la mente.

12-Entonces otra vez, cuando los objetos que se atenúan y aparecen son similares, se denomina transformación de un solo objetivo de la mente.

13-Con estos tres prarinamas se explica la naturaleza, el carácter y la condición en los elementos y los órganos sensitivos.

14-El dharma es común en todas las propiedades latentes, activas o no manifestadas.

15-La diferencia en el proceso de desarrollo es la causa de la transformación.

16-El conocimiento del pasado y del futuro surge ejerciendo samyana sobre las tres transformaciones.

17-La palabra, el objeto y el contenido mental son confusos por la superposición mutua. Ejerciendo samyama sobre cada uno de ellos por separado, surge el conocimiento del lenguaje de todos los seres.

18-El conocimiento del nacimientos previos surge por la percepción de las impresiones.

19-El conocimiento de otras mentes surge ejerciendo samyana sobre los pratyayas.

20-Pero el conocimiento de eso (otros factores mentales)no se obtiene, son el apoyo de la imagen mental, porque ese no es objeto de samyana.

21-Ejerciendo samyana en la forma del cuerpo y suspendiendo la receptividad de la forma, sin contacto entre el ojo y la luz, el yogui puede volverse invisible.

22-Por lo antedicho, la desaparición del sonido y otros tanmantras pueden ser entendidos.

23-El karma es de dos tipos, activo y latente. Ejerciendo samyana sobre ellos se obtiene el conocimiento de la muerte, también por presagio.

24-Ejerciendo samyama sobre la amabilidad etc.; llegan estos poderes particulares.

25-A través de samyana sobre la fuerza de un elefante etc. se desarrolla la correspondiente fuerza.

26-El conocimiento de los objetos sutiles, oscuros o distantes, se obtiene dilatando la luz de la facultad superfísica.

27-El conocimiento del sistema solar se obtiene efectuando samyama sobre el sol.

28-Ejerciendo samyama sobre la luna, se obtiene el conocimiento de la posición de las estrellas.

29-Ejerciendo samyama sobre la estrella polar, se puede obtener el conocimiento del movimiento de las estrellas.

30-Ejerciendo samyama en el centro del ombligo, se obtiene el conocimiento de la disposición del cuerpo.

31-Ejerciendo samyama sobre la garganta, el hambre y la sed retroceden.

32-La estabilidad se adquiere a través de samyama sobre el kurma nadi.

33-Ejerciendo samyama sobre la luz de la corona de la cabeza (sahasara) se obtiene una visión espiritual de los maestros del yoga.

34-O todo por virtud de pratibbha (intelecto)

35-A través de samyama sobre el corazón surge la percepción de la conciencia.

36-Chitta y purusha son extremadamente distintas. La experiencia objetiva o subjetiva es lo que las hace aparecer

iguales. El conocimiento de purusha se obtiene por samyama sobre la conciencia subjetiva, aparte de l conciencia objetiva.

37-De allí se procede el conocimiento trascendental de la audición, sensación, percepción, gusto y olfato.

38-Estos poderes psíquicos (mencionados en el sutra anterior) son obstáculos en samadhi, pero en el estado de conciencia del mundo son poderes psíquicos.

39-Perdiendo la causa del encierro y por conocimiento del camino, el cuerpo sutil penetra el cuerpo de otra persona.

40-A través del dominio de udana no hay contacto con el agua, barro o espinas etc. y el cuerpo levita.

41-Por dominio del samyama el cuerpo resplandece.

42-Por samyama en la relación al oído y el espacio (hay) audición divina.

43-Por samyama el relación al cuerpo y akasha, y fusionando la mente con la suavidad del algodón, existe atravesar el espacio.

44-En el estado de mahavideha son inconcebibles y están fuera del radio del cuerpo, en donde la cubierta de la luz es destruida.

45-La maestría sobre los bhutas se obtiene por samyama sobre los estados burdos, sutiles e interpenetrantes y sobre el propósito de los bhutas.

46-De allí surge la aparición del anima (y otros poderes),la perfección del cuerpo y la no obstrucción de las funciones del cuerpo (fluye).

47-La perfección del cuerpo físico incluye la belleza, la gracia, la engreí y la dureza.

48-El dominio de los órganos sensitivos se obtiene por samyama sobre el poder de conocimiento, la naturaleza real, el egoísmo, toda interpretación y toda propósito.

49-De allí siguen la velocidad de la mente, libertad de cualquier medio o instrumento, y la conquista de las limitaciones de prakriti.

50-Solo por conocimiento de la conciencia de la diferencia entre chitta y purusha sobreviene la supremacía sobre todos los estados y formas de la existencia y omnisciencia.

51-Por vairagya aún teniendo en cuenta eso(los poderes),la semilla del defecto es destruida y se obteine kaivalya.

52-Habiendo sido invitado por los devatas no debe haber ni apego ni orgullo, por la posibilidad de que se renueve lo indeseado.

53-A través de samyama en el momento y su orden de sucesión, nace el conocimiento de la realidad fundamental.

54-De allí proviene el conocimiento de dos objetos similares que no son distinguibles por tipo de nacimiento, características y posición, porque son indefinidos.

55-El conocimiento trascendental incluye el conocimiento de todos los objetos mas allá de todos los órdenes de sucesión, y nace de viveka. Eso es todo.

56-Kayvalya se obtiene igualando y purificando la iluminación de purusha y chitta.

SUTRA DE PATANYALI (Parte IV)

1-Los siddhis provienen de nacimiento, hierbas, mantras, austeridad o samadhi.

2-La transformación de una sustancia en otra (o nacimiento) ocurre por el desborde de la potencialidad natural.

3-La causa instrumental no agita las diversas tendencias naturales sino que simplemente remueve los obstáculos como un granjero.

4-Las mentes creadas están libres solo de egoísmo.

5-La mente dirige las numerosas mentes (creadas) en conexión con las diferentes actividades.

6-De ellas, la nacida de la meditación está libre de impresiones.

7-Las acciones de los yoguis no son ni blancas ni negras, de todos los demás son de tres maneras.

8-De allí surge la manifestación de los deseos potenciales según su maduración solamente.

9-Dado que la memoria y las impresiones son iguales de forma, existe una secuencia, si bien pueden ser divididos por clase de nacimiento, lugar y hora.

10-No tienen principio y el deseo de vivir es eterno.

11-Dado que la causa y el efecto, el soporte y el objeto están ligados, con su desaparición eso también desaparece.

12-El pasado y el futuro existen en su propia forma por diferencia de caminos.

13-Ya sea manifestados o no manifestados, ellos son de la naturaleza de las gunas.

14-La esencia del objeto se debe a la unicidad de transformación de las gunas.

15-Por la igualdad de objeto y diferencia de mente sus caminos están separados.

16-El objeto de proporción no depende de chitta; ¿qué le pasaría si al objeto de percepción si el medio para conocerlo no se encuentra allí?

17-La mente necesita la reflexión del objeto para su conocimiento.

18-Purusha,el dominio de chitta, no cambia, por lo tanto siempre conoce las modificaciones de la mente.

19-Ese chitta no está auto-limitado porque es el sujeto del conocimiento y la percepción.

20-Y no puede haber comprensión de ambos simultáneamente.

21-Si el conocimiento de una mente por otra aceptado, entonces habría conocimiento de conocimientos guiando al absurdo y a la confusión de memoria.

22- El conocimiento de la propia naturaleza a través del auto-conocimiento se logra cuando la conciencia asume esa forma en al que no pasa de un estado (o nivel) a otro.

23-La mente que está coloreada por el observador y el observado aprehende todo.

24-A pesar de estar clasificada en innumerables vasanas, actúa para el purusha porque trabaja en asociación.

25-Para aquel que ve la distinción, la percepción de la autoconciencia cesa completamente.

26-Entonces,realmente la mente se inclina hacia la discriminación y dirigiéndose a kaivalya.

27-Durante el estado de discriminación (viveka) o discernimiento, surgen otros pratyayas debido a las impresiones pasadas.

28-La remoción de éstos (pratyayas) es prescrita como la destrucción de los kleshas .

29-Cuando no queda interés, aún en la mas elevada meditación, el dharmamegha samadhi se desarrolla a cuenta de la completa discriminación (o discernimiento)

30-Posteriormente surge la libertad de los kleshas y karmas.

31-Entonces,debido a la remoción de los velos e impurezas,queda poco por conocer por la onfinitud del conocimiento.

32-Recién entoces habiendo cumplido su propósito y después de finalizar el proceso de cambio,las gunas se retiran.

33-Krama es el proceso correspondiente a los momentos,incorpordo en el final.

34-Kaivalya es la involución de las gunas debido al cumplimineto de su propósito,o es la restauración del purusha a su forma natural que es conciencia pura.